

**esec**

**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO**



INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE COIMBRA

**Departamento de Educação**

**Mestrado em Educação e Lazer**

# **Universidade da Terceira Idade: Razões para a sua frequência**

2014

**esec**

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE COIMBRA

Departamento de Educação

Mestrado em Educação e Lazer

# Universidade da Terceira Idade: Razões para a sua frequência

**Vânia da Silva Figueiredo**

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Sofia de Lurdes Rosas da Silva

Janeiro, 2014





## **Agradecimentos**

A realização desta dissertação de mestrado apenas foi possível com a colaboração e apoio de um conjunto de pessoas, que directamente ou indirectamente me ajudaram e às quais não podia deixar de manifestar a minha profunda gratidão. Sem a sua preciosa ajuda não teria conseguido desenvolver esta investigação, pelo que gostaria de manifestar o meu sincero agradecimento:

- À professora e orientadora Sofia Silva, pelo total apoio, disponibilidade, dedicação e transmissão de conhecimentos;
- À Universidade Sénior Jerónimo Cardoso de Lamego, na pessoa da Dra. Maria João Amaral, pela disponibilidade e atenção;
- À Universidade Sénior Infante D. Henrique, na pessoa da Dra. Maria José, pela sua dedicação;
- Às pessoas entrevistadas, pela sua disponibilidade em colaborar nesta investigação;
- Ao meu namorado, família e amigos, por toda a paciência e compreensão, sobretudo nos momentos de maior cansaço e preocupação.



## **Universidade da Terceira Idade: Razões para a sua frequência**

**Resumo:** O envelhecimento demográfico apresenta-se em Portugal e no mundo como um fenómeno incontornável que acarreta desafios para os quais teremos que, necessariamente, encontrar novas respostas e de adequar as respostas existentes. Portanto, é fundamental que os nossos idosos ocupem os seus tempos livres de uma forma gratificante, participando em actividades educativas e culturais, contribuindo para que estes tenham um envelhecimento activo. A idade da reforma tenderá a tornar-se numa etapa da vida mais activa, produtiva, de continuidade do desenvolvimento, de aprendizagem e de realização pessoal, onde a pessoa idosa assume um papel importante na sociedade. Neste sentido, as Universidades da Terceira Idade surgem como um meio para estimular as pessoas idosas a terem um envelhecimento activo, ocupando os seus tempos livres de uma forma gratificante. A Universidade da Terceira Idade tem como objectivos, entre outros, a promoção, a valorização e a integração do idoso, o contacto com a realidade e a dinâmica social local, a ocupação dos tempos livres, e o evitar o isolamento e a marginalização. As Universidades Seniores são uma resposta social porque combatem o isolamento e a exclusão social dos mais velhos, principalmente a seguir à reforma; incentivam a participação dos seniores na sociedade; divulgam os direitos e oportunidades que existem para esta população; reduzem o risco de dependência e são um pólo de convívio.

O presente estudo procurou perceber quais as razões que levaram os idosos a frequentar a Universidade Sénior.

A análise de conteúdo das entrevistas permitiu-nos concluir que as principais razões que levaram os idosos a inscreverem-se na Universidade da Terceira Idade foram: o contacto com as pessoas, a ocupação dos tempos livres, as aprendizagens significativas e o combate à solidão.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Lazer, Gerontologia Educativa, Ocupação dos tempos livres, Universidade da Terceira Idade.

**Abstract:** The demographic aging presents itself in Portugal and on mute as a phenomenon inescapable that entails challenges for which we will have that necessarily, find new answers and to tailor existing responses. Therefore, is fundamental that our elderly occupy their times free a rewarding way, participating in activities educational and cultural, contributing to that these have active aging. The retirement age will tend to become in a step of life more active, productive, of continuity of development, of learning and personal fulfillment, where the Elder assumes an important role in society. In this sense, the Universities of the Third Age arise as a means to stimulate people elderly to have a active aging, occupying their times free a rewarding way. The University of the Third Age has as objectives, among others, the promotion, valorization and integration of the elderly, the contact with reality and dynamics local social, the occupation of the free times, and prevent isolation and marginalization. The Universities Seniors are a response social because fight the isolation and social exclusion of older, mainly below to reform; encourage participation of seniors in society; disclose the rights and opportunities that exist for this population ; reduce the risk of dependence and are a pole of conviviality.

The present study sought perceive which the reasons that led the elders to attend Senior University.

The content analysis the interviews allowed us to conclude that the main reasons that led the elderly to enroll - if in University of the Third Age were: contact with people, the occupation of the free times, the learnings significant and combating loneliness.

**Keywords:** Aging, Leisure, Educational Gerontology, Occupation leisure, University of the Third Age.



## Sumário

INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	7
1. Envelhecimento e Envelhecimento Activo.....	9
1.1. Breve Enquadramento Demográfico do Envelhecimento.....	9
1.2. Clarificação de Conceitos: Envelhecimento, Velhice e Terceira Idade .....	16
1.3. Do Envelhecimento Activo ao Envelhecimento Bem Sucedido.....	26
2. Lazer e Ocupação dos Tempos Livres dos Idosos .....	33
2.1. Conceito de Lazer.....	33
2.2. A ocupação dos tempos livres dos Idosos .....	39
3. A Educação de Idosos como via para o Envelhecimento Bem Sucedido.....	45
4. A universidade da Terceira Idade: Experiências de Educação Não-Formal .....	51
4.1. Notas sobre o surgimento das UTIS .....	51
4.2. As Universidades da Terceira Idade em Portugal.....	56
4.3. Universidades da Terceira Idade – O que são e o que fazem .....	59
4.4. Os profissionais e a oferta das UTIs .....	61
4.5. Razões que levam os idosos a frequentarem as Universidades da Terceira Idade.....	64
CAPÍTULO II- ENQUADRAMENTO EMPÍRICO .....	67

1. Enquadramento da Investigação e Opções Metodológicas.....	69
1.1. Definição e delimitação do problema .....	69
1.2. Opções Metodológicas.....	71
1.3. Instrumento da recolha de dados.....	73
1.4. Amostra.....	76
2. Análise do Conteúdo .....	78
2.2. Síntese conclusiva dos dados recolhidos .....	106
CONCLUSÃO .....	111
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	117
ANEXOS.....	129

## **Quadros e Figuras**

Quadro 1: População mais envelhecida, 2010.....	11
Quadro 2: Índices Demográficos.....	13
Quadro 3: Estrutura da população Portuguesa.....	13
Quadro 4: Peso dos grupos etários no total da população.....	14
Quadro 5: Modelos da Universidade da Terceira Idade no mundo.....	54
Quadro 6: Guião da entrevista.....	75
Quadro 7: Alunos da Universidade Infante D. Henrique.....	77
Quadro 8: Alunos da Universidade Jerónimo Cardoso.....	78
Quadro 9: Matriz da análise de conteúdo das entrevistas realizadas.....	81
Figura 1: Pirâmide Etária, Portugal, 2001 e 2011.....	12

## **Abreviaturas**

ESEC – Escola Superior de Educação de Coimbra

UTI's – Universidade da Terceira Idade

OMS – Organização Mundial de Saúde

INE – Instituto Nacional de Estatística

RUTIS – Associação Rede de Universidades da Terceira Idade

AIUTI – Associação Internacional da Universidade da Terceira Idade

ONU – Organização das Nações Unidas



## **INTRODUÇÃO**



O aumento da esperança de vida e a melhoria do estado de saúde das pessoas idosas constituem dois grandes triunfos do século XX. Portugal é, actualmente, um dos países mais envelhecidos do mundo, com 17.9% da população com mais de 65 anos (Fiche de Données sur la Population Mondiale 2010, cit. in Bandeira, 2012). Para este acontecimento tem contribuído o aumento significativo da esperança média de vida e o decréscimo da natalidade, que determinam um acréscimo da proporção de pessoas idosas. O progresso da medicina e das técnicas de diagnóstico, o desenvolvimento da indústria farmacêutica, o melhor acesso a cuidados de saúde, o desenvolvimento económico e social e a melhoria das condições de higiene e segurança, em muito contribuíram para um aumento da longevidade da população.

Neste sentido, a sociedade precisa estar consciencializada e preparada para os desafios colocados pelo aumento progressivo do envelhecimento da população. Consideramos que a longevidade da população deve ser encarada pela sociedade como uma conquista da humanidade, não podendo deixar de ser vista segundo uma perspectiva positiva. Portanto, a sociedade deve procurar encontrar estratégias que possibilitem garantir melhores condições de vida às pessoas idosas, contribuindo, assim, para que estas tenham um envelhecimento bem-sucedido, para viverem mais tempo com independência e qualidade de vida.

O envelhecimento é um processo em que, para cada pessoa, as mudanças físicas, comportamentais e sociais se desenvolvem em ritmos diferentes, sendo a idade cronológica apenas um dos aspectos que pode ou não interferir no estilo de vida e qualidade de vida do idoso (Rosa, 2010).

Com a saída do mercado de trabalho, os idosos possuem mais tempo livre, estando libertos das obrigações profissionais e familiares.

Na velhice o tempo de lazer é aproveitado por algumas pessoas, como sendo uma oportunidade de se manterem activos. É o tempo em que há mais liberdade, em que se pode ter acesso a actividades que preencham as horas livres de uma forma gratificante e agradável, nomeadamente, actualizando os seus conhecimentos nas Universidades da Terceira Idade (Monteiro & Neto, 2008).

As Universidades da Terceira Idade (UTIs) surgem com os objectivos de promover a melhoria da qualidade de vida dos seniores e a formação ao longo da vida. A Universidade da Terceira Idade ou Universidade Sénior é “a resposta social, desenvolvida em equipamento(s), que visa criar e dinamizar regularmente actividades culturais, educacionais e de convívio, para e pelos maiores de 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida, em regime não-formal” (Jacob, s.d, p. 4). Nestas instituições também se pode usufruir de um convívio satisfatório e evitar a solidão. A Universidade Sénior pretende, assim, ocupar o tempo livre dos idosos através de actividades de lazer, em que se visa a actualização de conhecimentos, a promoção da sociabilidade e a redefinição das representações de velhice (Monteiro & Neto, 2008).

O nosso intuito com este estudo consistiu em perceber quais as razões que levam os idosos a frequentar estas instituições, percebendo também como ocupam os seus tempos livres, de que forma obtiveram conhecimento da Universidade Sénior e se ocorrem mudanças na sua vida, desde que frequentam estas instituições.



O presente trabalho, que aqui começamos a apresentar, foi repartido em dois capítulos. O primeiro abarca uma abordagem teórica, encontrando-se dividida em quatro partes. No primeiro ponto, denominado por *Envelhecimento e Envelhecimento Activo*, fazemos um breve enquadramento demográfico do envelhecimento, clarificamos o conceito de Envelhecimento, Velhice e Terceira Idade, apresentamos uma caracterização do Envelhecimento Activo e do Envelhecimento Bem-Sucedido. O segundo ponto denomina-se por *Lazer e Ocupação dos tempos livres dos idosos*, onde definimos o conceito de lazer, referenciamos quais as ocupações dos tempos livres dos idosos, e por fim, a importância das actividades de lazer na terceira idade. No ponto três, denominado por *Educação de Idosos como via para o envelhecimento bem-sucedido*, pretendemos perceber os conceitos de Gerontologia Educativa e Educação Gerontológica. Por fim o quarto ponto, *A Universidade da Terceira Idade: Experiências de educação não-formal*, explora o surgimento das UTIs e as Universidades da Terceira Idade em Portugal, o que são e o que fazem, e por fim, menciona as razões que levam os idosos a frequentar as Universidades da Terceira Idade.

A segunda parte da dissertação denomina-se de Enquadramento Empírico. Este divide-se em duas partes. A primeira parte dedica-se à definição e delimitação do problema, sendo apresentadas e justificadas as opções metodológicas, apresentados os instrumentos da recolha de dados e a amostra. No segundo ponto, fazemos a análise do conteúdo e apresentamos a análise da discussão de dados.

Este trabalho foi visto enquanto oportunidade de conhecer mais as Universidades da Terceira Idade, de perceber novas oportunidades para

que as pessoas idosas tenham uma velhice em em boas condições físicas, psicológicas e materiais, com uma boa qualidade de vida e bem-estar. As Universidades Seniores, são instituições que contribuem para que os nossos idosos tenham um envelhecimento activo, ocupando os seus tempos livres de uma forma útil, evitando, assim, a solidão nesta última fase da vida. Neste sentido, esperamos que o nosso estudo tenha sido mais um contributo para a compreensão desta problemática.

## **CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**



## **1. Envelhecimento e Envelhecimento Activo**

### **1.1. Breve Enquadramento Demográfico do Envelhecimento**

Foi particularmente a partir da segunda metade do século XX que surgiu um novo fenómeno nas sociedades desenvolvidas, o envelhecimento demográfico. Este é entendido como um fenómeno colectivo, que se refere ao aumento progressivo dos indivíduos com idades avançadas relativamente ao grupo total de idosos. Além disso, o fenómeno de envelhecimento demográfico exprime-se pela passagem de um modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados, para um modelo em que ambos os fenómenos atingem níveis baixos.

Este fenómeno social é visto como um dos desafios mais importantes do século XXI e obriga à reflexão sobre questões com crescente relevância, como a idade da reforma, os meios de subsistência, a qualidade de vida dos idosos, o estatuto dos idosos na sociedade, a solidariedade intergeracional, etc. Tem-se considerado que uma sociedade constituída por pessoas mais velhas pode criar outras oportunidades em diversos domínios, novas actividades económicas e profissões (nomeadamente na área da prestação de serviços comunitários e de redes de solidariedade), padrões de consumo específicos, produtos e serviços criados à imagem dos consumidores mais velhos com necessidades específicas (Departamento de Estatísticas Censitárias e de População do INE, 2002).

Serafim (2007) menciona que a população idosa adquire e conquista cada vez mais espaço, densidade, organização e força. Esta força pode ser entendida sob vários prismas: 1) social, devido ao número de idosos; 2) cultural, pelos seus conhecimentos e experiência; 3) económico, pelos

seus gastos e consumos; 4) política, pelo seu peso nas votações; 5) intervenção, pela sua disponibilidade; por fim, 6) ético, pelos seus (des)compromissos com determinados grupos étnicos.

Os dados e as estatísticas demonstram a evidência do fenómeno do envelhecimento. Serafim (2007) refere que o número de jovens tem vindo a diminuir drasticamente, visto que em 1960, 29% da população era jovem, enquanto em 2001 a percentagem é muito mais reduzida, sendo apenas de 16%. Em relação à percentagem de idosos, em 1960 verificava-se que este grupo etário atingia os 8%, enquanto em 2001 já atingia os 16,4% da população total.

Podemos constatar de estudos já realizados por Bandeira (2012) que o envelhecimento da população tem valores mais significativos no interior do país, onde a actividade profissional é principalmente a agricultura, com pouca indústria e baixos níveis de desenvolvimento. Estes factores, associados à emigração e ao aumento da esperança média de vida, originam uma estrutura socioeconómica e demográfica envelhecida (Bandeira, 2012).

Estudos recentes (Fiche de Données sur la Population Mondiale 2010, cit. in Bandeira, 2012) afirmam que, actualmente, Portugal é o sétimo país mais envelhecido do mundo, com 17.9% da população a estar no grupo etário 65+ anos, como podemos verificar no quadro 1. Estes dados indicam um país estruturalmente envelhecido uma vez que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de pessoas idosas ultrapassa os 7% do total da população residente (Pinto, Fernandes, & Botelho, 2007).

**Quadro 1: Populações mais envelhecidas, 2010**

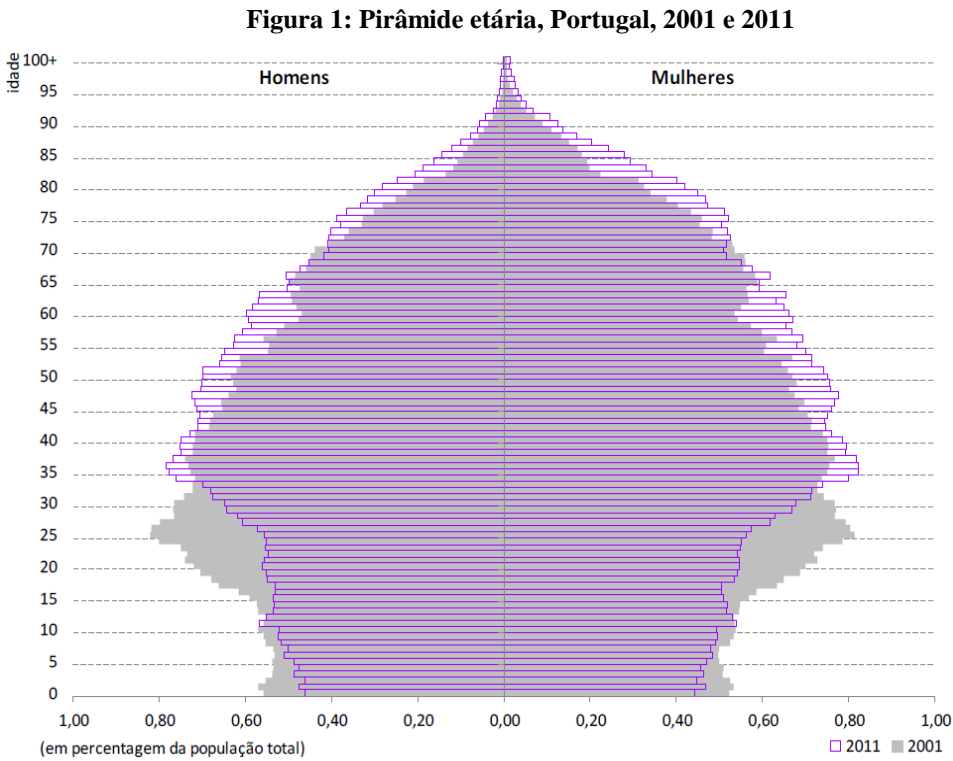
País	Grupos Dependentes		Índice de Envelhecimento
	65 E +	< 15	
<b>Japão</b>	22.6	13	173.8
<b>Alemanha</b>	20.5	14	146.4
<b>Itália</b>	20.4	14	145.7
<b>Grécia</b>	18.3	14	130.7
<b>Bulgária</b>	17.6	14	125.7
<b>Lituânia</b>	17.4	14	124.3
<b>Portugal</b>	17.9	15	119.3
<b>Áustria</b>	17.6	15	117.3

**Fonte:** Bandeira (2012, p.8)

Considerando o conceito de envelhecimento demográfico e comparando a evolução das novas gerações com a da população dos maiores de 65 anos, fica estabelecido que o ciclo de envelhecimento da população portuguesa, que continua actualmente em plena expansão, estava lançado desde os primeiros anos da década de 1950 (Barreto, 2012).

De facto, como demosntram os dados, Portugal mantém a tendência de envelhecimento demográfico, processo que se evidencia na alteração do perfil que as pirâmides etárias apresentam nos últimos anos (de 2001 a 2011), tal como se pode verificar na figura 1.

Neste sentido, o estreitamento que é referenciado na base da pirâmide etária traduz a redução do número de jovens, consequência da baixa natalidade. O alargamento do topo da pirâmide corresponde ao acréscimo da proporção de pessoas idosas, devido ao aumento da esperança média de vida.



Fonte: INE (2013, p. 5)

Os índices demográficos apurados apontam para um envelhecimento acelerado da população, tal como nos mostra o quadro 2.

**Quadro 2: Índices Demográficos**

Indicadores Demográficos	2001	2011
Índice de Envelhecimento	102.23	127.84
Índice de Longevidade	41.42	47.86
Índice de rejuvenescimento da população activa	143.05	94.34

Fonte: INE (2012, p.7)



Da análise do quadro 2, podemos constatar que o índice de envelhecimento aumentou de 103 para 128 idosos por cada 100 jovens, entre os anos de 2001 e 2011. No mesmo período de tempo, a proporção de jovens diminuiu de 16.0% para 14.9% da população total (Carneiro, 2012), conforme dados apresentados no quadro 3.

**Quadro 3: Estrutura da População Portuguesa**

%	2001	2011
<b>0-14</b>	16.0	14.9
<b>15-64</b>	67.6	66.0
<b>65 + anos</b>	16.4	19.1

**Fonte:** Carneiro (2012, p.39)

Em termos regionais, as Regiões Autónomas dos Açores e Madeira detêm a maior percentagem de jovens, com 18% e 16% respectivamente. As regiões Centro e Alentejo, ambas com 14%, são as regiões de Portugal Continental que têm um menor índice de jovens (INE ,2012).

Em relação à população idosa, a situação é inversa. As regiões Centro e Alentejo, com respectivamente 22% e 24%, aparecem em primeiro lugar e as Regiões Autónomas, com 13% para os Açores e 15% para a Madeira, são as menos representadas (INE ,2012).

Segundo projecções do INE para o ano 2050, a população com mais de 15 anos deverá crescer até 2040, mas a população activa deverá diminuir. A população com mais de 65 anos de idade deverá aumentar de 19% em 2011 para 32% em 2050. Por outro lado, a população com mais de 80

anos deverá ultrapassar o valor de 1 milhão. O quadro que se segue apresenta os pesos de cada grupo etário do cenário das projecções do INE (Carneiro, 2012):

**Quadro 4: Peso dos grupos etários no total da População (em %)**

<b>Grupo Populacional</b>	<b>2020</b>	<b>2030</b>	<b>2040</b>	<b>2050</b>
<b>0-14</b>	13.8%	12.5%	12.2%	12.1%
<b>15-64</b>	65.6%	63.3%	59.5%	56.0%
<b>65-79</b>	14.8%	17.3%	19.6%	21.1%
<b>+ 80</b>	5.8%	6.9%	8.7%	10.9%
<b>65 +</b>	20.6%	24.2%	28.3%	32.0%

Fonte: Carneiro (2012, Cit. in INE, 2010, p. 42)

O peso da população jovem (dos 0 aos 14 anos) diminui progressivamente ao longo do período de projecção, passando de 14.9% em 2011 para 13.8% em 2020 e 12.1% em 2050. O peso da população activa (dos 15 aos 64 anos) deverá passar de 65.9% em 2011 para 59.5% em 2040 e 56.0% em 2050. O da população idosa (65+), no total, aumenta progressivamente de 19.2% em 2011 para 32% em 2050. Neste grupo etário, e de acordo com as projecções disponíveis, o peso da população com mais de 80 anos de idade poderá passar de 4.5% em 2010 para 5.8% em 2020 e 10.9% em 2050.

O progresso da medicina e das técnicas de diagnóstico, o desenvolvimento da indústria farmacêutica, o melhor acesso a cuidados de saúde, o desenvolvimento económico e social e a melhoria das condições de higiene e segurança, em muito contribuíram e continuarão a

contribuir para o aumento da longevidade da população. Também o desenvolvimento tecnológico e o desenvolvimento económico em muito têm contribuído para uma melhoria da qualidade de vida da população e, conseqüentemente, para as diversas formas de conforto, de desenvolvimento dos meios de comunicação, de diminuição da fome e do aumento do nível de educação.

## **1.2. Clarificação de Conceitos: Envelhecimento, Velhice e Terceira Idade**

O envelhecimento ocupa hoje um lugar de destaque na sociedade. A sua importância não passa despercebida, não só pela dimensão quantitativa alcançada, mas também pela relevância que conquistou nos vários domínios sociais (Freitas, 2011).

O envelhecimento é assim um tema que interessa a toda a população, sendo que a sua complexidade torna o seu estudo ainda mais pertinente, uma vez que é algo transversal a toda a sociedade, não se restringindo a uma classe, género ou cultura. Neste sentido, cabe-nos procurar esclarecer o que se entende por envelhecimento, Velhice e Terceira Idade, mesmo sabendo que este é um fenómeno que ocorre a vários níveis e que varia de pessoa para pessoa.

### **1.2.1. Envelhecimento**

O envelhecimento é um processo universal, gradual e irreversível de mudanças e de transformações que ocorrem com o passar do tempo. O envelhecimento da população e a diminuição da natalidade, associados ao aumento da esperança média de vida, são um fenómeno muito característico da sociedade actual.

Na época contemporânea, ao mesmo tempo em que a sociedade potencializa a longevidade, também nega aos idosos o seu valor e a sua

importância social, existindo uma forte associação entre esse momento do ciclo vital com a morte, a doença, o afastamento e a dependência.

O envelhecimento caracteriza-se, de certa maneira, por um processo oposto ao desenvolvimento, durante o qual ocorre o crescimento do ser humano, com o surgimento progressivo de características de base genéticas, próprias do indivíduo. Após o ponto em que o desenvolvimento atinge o seu máximo, começa a observar-se a diminuição progressiva das aptidões e capacidades, tanto físicas como mentais (Barreto, 2005).

É neste sentido que se diz que o envelhecimento não pode ser encarado como uma doença, pois “*vive-se, logo envelhece-se*” (Fernandes, 2000, p. 21).

O envelhecimento humano é visto como um processo influenciado por diversos factores, como o género, a raça, a cultura, a genética, a classe social, os padrões de saúde individuais e colectivos da sociedade e aspectos socioeconómicos e profissionais. É importante considerar que não existe um só envelhecer, mas processos de envelhecimento — de género, etnia, de classe social, de cultura — determinados socialmente. As desigualdades no processo de envelhecimento devem-se, basicamente, às condições desiguais de vida e de trabalho a que estiveram submetidas as pessoas idosas (Webber & Celich, 2007).

Existem diversas perspectivas a partir das quais podemos analisar o envelhecimento, nomeadamente: histórica, sociológica, cultural, psicológica, religiosa, biológica, demográfica e cronológica.

O envelhecimento cronológico refere-se ao número de anos que a pessoa tem, desde o seu nascimento. No entanto, não é um índice de desenvolvimento biológico, psicológico e social, na medida em que a idade cronológica, por si só, não causa o envelhecimento. Este é um dos meios mais usuais e simples de se obter informações sobre uma pessoa, que mensura a passagem do tempo decorrido em dias, meses e anos, desde o nascimento (Scheider & Irigaray, 2008; Rosa, 2012).

Por outro lado, o envelhecimento biológico caracteriza-se pelas modificações mentais e corporais que decorrem ao longo do processo de desenvolvimento. Este pode ser entendido como um processo que se inicia antes do nascimento do ser humano, estendendo-se por toda a sua existência. A partir dos 40 anos, a estatura do ser humano diminui um centímetro por década<sup>1</sup>. Existe também uma diminuição progressiva da visão, principalmente para objectos próximos. A pele fica mais fina, menos elástica e com menos oleosidade. A audição diminui progressivamente ao longo dos anos, não interferindo no dia-a-dia. Portanto, o fenómeno de envelhecimento biológico é multidimensional e resulta da acção de diferentes mecanismos, sendo eles, a disfunção do sistema imunológico, programação genética, lesões celulares, modificações ao nível da molécula do ADN e controlo neuro-endócrino da actividade genética (Berger & Mailloux-Poirier, 1995; Schneider & Irigaray, 2008).

No que se refere ao envelhecimento social, este é caracterizado pela obtenção de hábitos sociais e *status* social por parte do indivíduo para o preenchimento de muitos papéis sociais ou expectativas em relação às

---

<sup>1</sup> Este acontecimento deve-se à diminuição da altura vertebral, ocasionada pela diminuição da massa óssea e outras alterações da coluna vertebral.

pessoas da sua idade, da sua cultura e do seu grupo social. Por outro lado, a idade social refere-se a um processo de mudanças de papéis sociais, no qual são esperados, dos mais velhos, comportamentos que correspondam aos papéis que são pré-determinados para eles. O indivíduo pode ser considerado mais velho ou mais novo, de acordo com o seu comportamento numa determinada sociedade ou cultura. A cultura tem um papel determinante, pois define como uma sociedade vê os idosos. Desta forma, a experiência de envelhecimento varia em função do tempo histórico em que a pessoa vive, pois o início da velhice é demarcado em cada época por critérios diferentes, que são estabelecidos para agrupar determinadas categorias etárias. Na sociedade podemos referir que a pessoa é definida como idosa quando esta entra na idade da reforma, deixando, assim, o mercado de trabalho. Neste sentido, a pessoa é considerada como inactiva e improdutiva e muitas vezes acontece que, com a reforma, os idosos diminuem as relações sociais com pessoas com quem conviveram durante anos (Schneider & Irigaray, 2008).

Por fim, o envelhecimento psicológico é a maneira como cada indivíduo avalia em si mesmo a presença ou a ausência de marcadores biológicos, sociais e psicológicos da idade, com base em mecanismos de comparação social, mediados por normas etárias. No entanto, a sociedade caracteriza o indivíduo como velho quando este começa a ter lapsos de memória, dificuldades de aprendizagem, falhas de atenção, orientação e concentração, bem como quando se começa a verificar a lentificação das capacidades cognitivas (como a rapidez da aprendizagem e a memória). Na maioria das vezes, o declínio do funcionamento cognitivo deve-se à falta de prática, a doenças, a factores comportamentais (consumo de álcool e medicamentos), a factores psicológicos (falta de motivação e

confiança) e a factores sociais (solidão e isolamento). A idade psicológica pode ser também caracterizada pelos padrões de comportamento que são adquiridos e mantidos ao longo da vida, tendo uma influência directa na maneira como os seres humanos envelhecem.

Para além destas perspectivas sobre o envelhecimento, outros autores apresentam novas formas de analisar este processo, mas mantendo presentes estes factores. Por exemplo, Barreto (2005) distingue envelhecimento primário e envelhecimento secundário. O envelhecimento primário é considerado um processo normal, gradual e previsível, semelhante a todos os indivíduos, dependente de factores genéticos. Por outro lado, o envelhecimento secundário caracteriza-se pelas alterações do ambiente, da acção de causas diversas, cujas manifestações variam de indivíduo para indivíduo.

### **1.2.2. Velhice**

No século XVII, surgiu a primeira definição de velho, no dicionário de Richelet. Segundo este, *“o homem é velho depois dos 40 anos até aos 70. Os velhos são geralmente imaginados como invejosos, avaros, tristes, faladores, queixam-se incessantemente, os velhos não são hábeis no afecto. A mulher é velha dos 40 até aos 70 anos. As velhas são fortemente fastidiosas, velha decrépita, velha encarquilhada, velha borbulhenta”* (Richelet, 1679, cit. in Silva, 2006, p, 44).

Bourdelaís (1993, cit. in Silva, 2006) afirma que a ideia de velhice ao longo do século XVII era basicamente a mesma apresentada pelo



dicionário de Richelet, mas com uma complementaridade baseada no Novo Testamento. Neste, a velhice era um tempo privilegiado da reforma espiritual, de preparação para a morte.

Já no século XVIII, o conceito de velhice é associado a conotações positivas, sendo porém ainda encontrados estereótipos tradicionais. Neste sentido, esta idade é associada à sabedoria, que induz respeito e legitimação da autoridade. Portanto, esta nova atitude indica, assim, uma ruptura com o Antigo Regime, na qual se associava a velhice à morte, encarada como a elevação à espiritualidade divina (Bourdelaís, cit. in Silva, 2006).

Na perspectiva de Bernard (1994, cit. in Fernandes, 2000) a velhice é considerada a última etapa da vida do ser humano, que se inicia aos 60 anos de idade, mas que, por sua vez, pode ser avançada ou retardada segundo o modo de vida da pessoa idosa, entre outras circunstâncias.

João Paulo II (Serrazina, 1990, cit. in Fernandes, 2000, p. 24) designa a velhice como *“um privilégio, não apenas porque nem todos têm a sorte de a atingir, mas sobretudo porque a experiência e a sabedoria que a mesma proporciona permite um melhor conhecimento do passado, uma vivência mais real do presente e uma melhor programação do futuro”*.

Na actualidade, existem diferentes formas de se definir e conceptualizar a velhice. Uma delas é a definição da OMS, baseada na idade cronológica, segundo a qual a definição de idoso se inicia aos 65 anos, nos países desenvolvidos, e aos 60 anos nos países em desenvolvimento.

Por sua vez, Lima (2010) refere que a velhice é a última fase do ser humano.

Como podemos constatar, é difícil determinar o início da velhice, porque é difícil a generalização em relação ao envelhecimento, na medida em que existem várias distinções entre os diferentes tipos de idosos e velhice (Shneider & Irigaray, 2008).

Remi Lenoir (1989, cit. in Fernandes, 1997), por exemplo, define a velhice como uma categoria cuja delimitação resulta do estado (variável) das relações de força entre as classes e das relações entre as gerações, isto é, da distribuição do poder e dos privilégios entre as classes e entre as gerações.

De acordo com Fernandes (2000) a velhice é percebida de diferentes formas, nas diversas culturas. Na cultura oriental, os idosos são respeitados e reverenciados, o que lhes permite antegozarem a velhice. Nas sociedades tradicionais, o “velho” era considerado como uma pessoa detentora de sabedoria, de uma grande experiência de vida, por quem a sociedade tinha uma grande admiração e consideração.

Actualmente, ao contrário do que deveria acontecer, e infelizmente, temos uma sociedade que cultiva a imagem, a beleza, a produtividade. Uma sociedade voltada para o consumo, que encara o envelhecimento, o idoso e o velho, de uma forma negativa (Rodrigues, 2008). Cada vez mais as pessoas vivem um maior número de anos e, contudo, os anos referentes a esse aumento da esperança de vida não são valorizados pela sociedade. Estes indicadores mostram-nos que ainda não estamos bem despertos e consciencializados para a nova realidade das pessoas mais velhas – mais idosas (pessoas que vivem mais e que procuram manter-se física e intelectualmente activas) Pelo contrário, continuamos a julgá-las com base em crenças e preconceitos ultrapassados (Lima, 2010, p.1). Se

a sociedade tiver uma atitude negativa em relação à fase da velhice, os idosos tenderão a considerar a velhice com um certo receio e até uma sensação de fracasso.

Neste sentido, podemos referir que a velhice é *“um processo fisiológico, psicológico e social que aumenta a instabilidade, a sensibilidade e a susceptibilidade a processos patológicos. No entanto, é o momento de olhar para trás e tirar conclusões do passado, de aceitar a inevitabilidade das provações, das dificuldades e de transmitir aos jovens o saber e a experiência dos homens. É a oportunidade de “deitar contas à vida”, como sujeito activo, agente válido do imediato, que pensa e que quer continuar a intervir na construção de uma sociedade melhor, combatendo a insolidariedade e o desrespeito. A velhice deve representar não só a “colheita, mas ainda o saber e aceitar com naturalidade o destino comum a todo o homem. Isto porque a mesma não é uma doença, no verdadeiro sentido da palavra, mas uma alteração involutiva, biológica e psicológica, que leva à quebra do poder de sobrevivência e adaptação”* (Fernandes, 2000 p. 26).

A velhice é de facto uma etapa especialmente intensa, caracterizada por perdas de papéis ao longo dos tempos (filhos que saem de casa, reforma, viuvez, etc.). Todavia, *“ser idoso, velho, terceira idade, senescente..., ou como o queiram chamar, é, acima de tudo, «SER HUMANO»”* (Rodrigues, 2008, p. 22).

### **1.2.3. Terceira Idade:**

Por outro lado, é também importante clarificarmos outros conceitos tais como o conceito de Terceira Idade. O termo Terceira Idade é um conceito relativamente recente, que corresponde a uma nova definição de velhice, ao inserir-se numa perspectiva de desenvolvimento do indivíduo. Corresponde, normalmente, ao fim da vida activa, em que o indivíduo ainda é auto-eficiente, independente e responsável pela sua vida.

O surgimento desta categoria é considerado pela literatura especializada, como uma das maiores transformações por que passou a história da velhice (Silva, 2008a). Autores como Silva (2008a) destacam como hipótese para o surgimento do termo “terceira idade” a generalização e a reorganização dos sistemas de aposentadoria, a substituição dos termos de tratamento da velhice, o discurso da gerontologia social e os interesses da cultura do consumo.

Um dos primeiros autores a debruçar-se sobre o conceito de Terceira Idade foi Peter Laslett (1989, cit. in Silva 2008b), que o entendia como uma nova e diferenciada etapa da vida, que se interpõe entre a idade adulta e a velhice. Laslett (1989, cit. in Silva, 2008b) propõe uma divisão quadripartida do ciclo de vida das pessoas e sugere que a terceira idade pertence à penúltima fase. A redefinição de todo o ciclo da vida em função do surgimento da noção de terceira idade transforma a infância na primeira idade, a idade adulta na segunda idade, o novo período que surge na terceira idade, e a velhice, nas etapas mais tardias, na quarta idade. A divisão entre as diferentes etapas da vida dá-se por meio de actividades e características específicas.

Portanto, a primeira idade caracteriza-se como o momento da dependência, da imaturidade, da socialização, na qual as actividades que predominam são a educação e a formação. A segunda idade seria o momento da independência, da responsabilidade familiar e social, da maturidade, em que a criação e a manutenção de uma família e o desenvolvimento de uma profissão seriam as principais actividades. A terceira idade seria o momento da satisfação pessoal. A quarta idade seria a idade da dependência, da decrepitude e da proximidade da morte (Silva, 2008b).

Silva (2008a) menciona que o surgimento do termo terceira idade está intimamente ligado ao novo entendimento do envelhecimento, que é visto como o momento de lazer, propício à realização pessoal que ficou incompleta na juventude, à criação de novos hábitos, *hobbies* e habilidades, enquanto o conceito de velhice está ligado à decadência física e invalidez, momento de descanso e quietude no qual se encontra muito presente a solidão e o isolamento.

### **1.3. Do Envelhecimento Activo ao Envelhecimento Bem Sucedido**

O envelhecimento activo surge na sequência do envelhecimento saudável, mas pretende ser um conceito mais abrangente, abarcando a saúde, aspectos socioeconómicos, psicológicos e ambientais, integrados num modelo multidimensional que explica os resultados do envelhecimento (Ribeiro & Paúl, 2011).

O conceito de envelhecimento activo remete-nos para a participação e o envolvimento em questões sociais, culturais, económicas, civis, etc., e não apenas para o estar fisicamente activo e dentro do mundo do trabalho.

A OMS define o Envelhecimento Activo como um processo de *“optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com objectivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”* (Fernandes & Botelho, 2007, p.14).

Esta organização refere que o modelo de envelhecimento activo depende de diversificados factores, tais como, pessoais (factores genéticos, biológicos e psicológicos), comportamentais (estilos de vida saudável), do meio físico (acessibilidade a serviços de transporte, moradias seguras, água limpa, ar puro e alimentos seguros), sociais (apoio social, educação e alfabetização, prevenção de violência e abuso) e ainda de aspectos relativos aos serviços sociais de saúde de que as pessoas beneficiam (Ribeiro & Paúl, 2011).

Um dos objectivos do envelhecimento activo propostos pela OMS é o de aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida das

peessoas idosas, principalmente aquelas que estão mais vulneráveis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados. A noção de envelhecimento activo, introduzido pela OMS, pretende alertar e consciencializar as pessoas para o seu potencial bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e para a participação na sociedade, ao mesmo tempo que lhes é providenciada protecção, segurança e cuidados adequados sempre que precisarem (Cruz, 2009). Neste sentido estar activo consiste em participar em todas as esferas da vida, independentemente se elas forem de foro social, económico, cultural, espiritual ou cívico.

O envelhecimento activo visa a manutenção da autonomia e da independência, quer ao nível das actividades básicas diárias, quer ao nível das actividades instrumentais de vida diária, assim como a valorização de competências e o aumento da qualidade de vida.

De acordo com Marques (2011, cit. in Alcobia, 2012) o envelhecimento activo permite aos indivíduos realizarem o seu potencial físico, social e mental ao longo da vida e participarem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades. Fornece-lhes, ainda, segurança, protecção e cuidados necessários quando precisam de ajuda. O conceito “activo” não se refere exclusivamente à força física ou à continuação no mercado de trabalho, mas também, à participação em diversas actividades (Alcobia, 2012; OMS, 2005).

De uma forma geral, o envelhecimento activo reconhece a importância dos direitos humanos dos idosos e dos princípios de participação, dignidade, assistência e auto-realização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (OMS, 2005). Neste sentido, esta abordagem apoia a

responsabilização dos idosos na participação nos vários aspectos do quotidiano, nomeadamente em três pilares fundamentais: a saúde, a segurança e a participação social (veja-se a fig. 3) (Fernandes & Botelho, 2007; Ribeiro & Paúl, 2011).

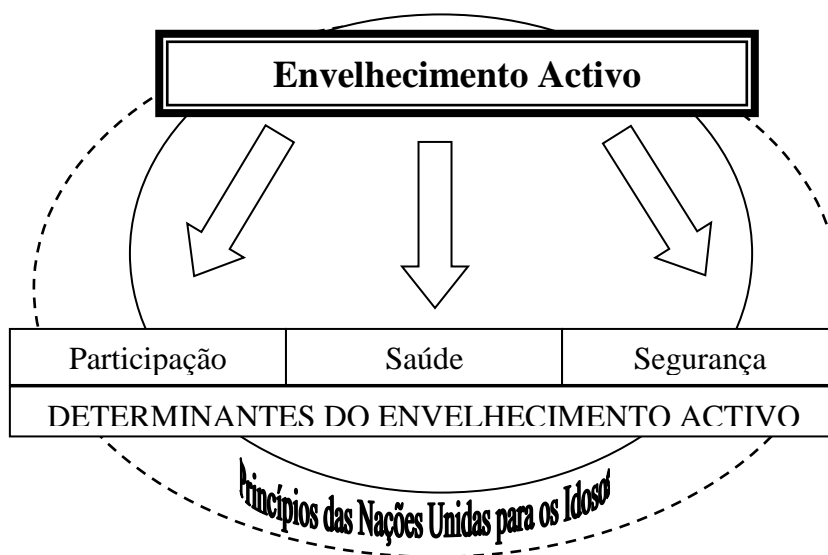
O primeiro pilar no qual se sustenta o modelo de envelhecimento activo é o factor saúde, que se refere a diagnósticos médicos ou ao modo como é percebida pelo próprio idoso, e que representa um dos aspectos centrais do envelhecimento.

O segundo pilar refere-se ao factor segurança, que abrange diversas questões, tais como, o planeamento urbano e os lugares habitados, mas também os espaços privados e a não-violência das comunidades.

Por fim, o terceiro factor é a participação social na comunidade em que a pessoa está inserida e que é marcada pelas relações estabelecidas com os diversos subsistemas institucionais.

Estes pilares, em que assenta o envelhecimento activo, são reveladores da dimensão e complexidade do conceito, remetendo para cada um de nós a necessidade e a responsabilidade de os operacionalizar nos contextos comunitários em que estamos inseridos.



**Fig. 3: Os três pilares da estrutura política para o Envelhecimento Activo**

**Fonte:** Ribeiro & Paúl (2011, p. 4)

Neste sentido, é imprescindível referir algumas áreas de intervenção psicológica que devem integrar o modelo de envelhecimento activo: promover a saúde e o ajustamento físico e prevenir a incapacidade; otimizar e compensar as funções cognitivas, o desenvolvimento afectivo e da personalidade e maximizar a implicação social (Férrnandez-Ballesteros, 2004, cit. in Jacob & Fernandes, 2011).

Para além do conceito de envelhecimento activo, existem outros conceitos que tentam explicar o processo de envelhecimento saudável, tais como, o envelhecimento bem sucedido. Este não tem uma definição única e concisa, tendo como características a satisfação com a vida, a longevidade, a ausência de incapacidades, a participação social activa,

etc. (Teixeira & Neri, 2008). O envelhecimento bem sucedido pretende que os idosos estejam inseridos em actividades sociais, evitando que os estereótipos relacionados com a reforma se instalem na sua vida.

A ideia de que é possível “envelhecer com sucesso” surgiu nos anos 60. Pretende-se, assim, um mecanismo de adaptação às condições específicas da velhice, e a procura de um equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as exigências do meio ambiente. As teorias do envelhecimento bem sucedido vêem os idosos como pessoas pró-activas, capazes de regular a sua qualidade de vida pela definição de objectivos e de lutar para os atingir, servindo-se para tal de recursos que são úteis para a sua adaptação a mudanças relacionadas com a idade e envolvendo-se activamente na preservação do seu bem-estar (Fonseca, 2008). Na perspectiva de Fonseca (2008, p. 21), o conceito de envelhecimento bem sucedido só faz sentido *“numa perspectiva ecológica, visando o indivíduo no seu contexto sociocultural, integrando a sua vida actual e passada, ponderando uma dinâmica de forças entre as pressões ambientais e as suas capacidades adaptativas”*.

É importante perceber que não existe um padrão único da velhice e que essa experiência pode ser considerada como bem ou mal sucedida. Essa experiência é influenciada por comportamentos e estilos de vida que os idosos têm, como também pela sua participação em programas e actividades sociais (Lima, Silva, & Galhardoni, 2008).

Durante a reforma, o tempo tende a ser mais disponível e a pessoa idosa poderá ter mais oportunidades e hipóteses para ocupá-lo. Neste sentido, deve procurar alternativas para ocupar o seu tempo livre de forma a obter alguma satisfação pessoal, como também o aumento da sua auto-estima,

procurado assim o desenvolvimento pessoal e mental. Portanto, é essencial que a sociedade perceba que é importante e fundamental atribuir competências às pessoas mais velhas, de forma a estimular a sua participação na sociedade, impedindo o envelhecimento patológico a nível cognitivo e funcional.

Portanto, as actividades de lazer podem ser um meio para que os efeitos do envelhecimento sejam amenizados. Nesta fase da vida, os idosos devem manter os interesses ocupacionais, como também aumentar as actividades recreativas em que podem participar, ocupando totalmente o tempo e tornando estes anos tardios da vida, satisfatórios, activos e produtivos.

Em 2002, a Comissão Europeia fez uma comunicação ao Conselho e ao Parlamento Europeus, de forma a alertar para a necessidade de delinear estratégias que visassem o aproveitamento pleno do potencial das pessoas, demonstrando, assim, uma preocupação com os desafios colocados pelo envelhecimento da população. Portanto, veio considerar que uma resposta adequada aos desafios colocados pelo envelhecimento deve compreender a inclusão de pessoas de todas as faixas etárias, o envolvimento de instituições públicas e privadas, a participação de parceiros sociais, de forma a favorecer o diálogo, o trabalho em parceria e a implementação de políticas e práticas que contribuam para o envelhecimento activo (CCE, 2002). Para que estas metas fossem atingidas seria necessária a aplicação de diferentes práticas, tais como: a educação e formação ao longo da vida; o desenvolvimento de actividades que permitam otimizar as capacidades individuais e que contribuam para a conservação da saúde dos indivíduos; a dilatação do período de vida activa; a passagem à reforma de uma forma gradual e planeada; a

continuidade de uma vida activa após a reforma; e a rentabilização dos recursos. Essas práticas visariam aumentar a qualidade média da vida dos indivíduos e, simultaneamente, contribuir para um maior crescimento, menores encargos de dependência e poupanças substanciais nos domínios das pensões e da saúde. Tratavam-se, portanto, de estratégias altamente benéficas para as pessoas de todas as idades.

Em 2009, a Comissão das Comunidades Europeias volta a sensibilizar os governos dos Estados Membros para a necessidade de iniciativas que visem dar uma resposta ao envelhecimento da população de acordo com as exigências dos tempos actuais. Estas metas passavam por: promover a renovação demográfica na Europa mediante a criação de melhores condições para as famílias; promover o emprego na Europa com mais empregos e vidas profissionais mais longas e com melhor qualidade; tornar a Europa mais produtiva e dinâmica; receber e integrar os migrantes na Europa; assegurar na Europa a sustentabilidade das finanças públicas, garantindo assim uma protecção social adequada e a equidade entre as gerações; e criar melhores condições para as famílias e a renovação demográfica (CCE, 2009).

## **2. Lazer e Ocupação dos Tempos Livres dos Idosos**

### **2.1. Conceito de Lazer**

O lazer é um fenómeno moderno, que surgiu com a artificialização do tempo de trabalho, um modelo típico da produção fabril desenvolvido a partir da Revolução Industrial. O lazer, desde as suas origens, tem-se mostrado um campo de tensões, na medida em que o tempo livre surge como uma conquista das organizações das classes trabalhadoras (Melo & Júnior, 2003; Marcellino, 2006).

Na Grécia antiga os tempos livres e o lazer eram já considerados importantes na vida quotidiana. Nesta, valorizava-se a contemplação e o cultivo de valores nobres, como a verdade, a bondade e a beleza. Neste sentido, o trabalho era visto como um entrave à vivência desses valores, pois reduzia o tempo livre. Esse princípio de vida, em que o tempo livre era entendido como uma oportunidade de crescimento espiritual, era denominado de “Skholé” (Melo & Júnior, 2003).

Menoia (2000) refere que os gregos dos tempos áureos tinham desprezo pelo trabalho, apenas os escravos trabalhavam e os homens livres apenas ocupavam o seu tempo com exercícios corporais e jogos de inteligência.

Melo & Júnior (2003, p.3), referem que *“articulava-se um princípio que justificava mesmo a escravidão: somente o homem que possui tempo livre é livre, já que, para ser livre, um homem deve possuir tempo livre”*.

A perspectiva da vida grega foi desaparecendo ao longo do tempo, com a anexação da Grécia à Roma. Os romanos viam o trabalho de uma forma positiva e o tempo em que não trabalhavam era compreendido como uma

oportunidade de recuperação e preparação para o trabalho. Por outro lado, em Roma observava-se uma preocupação com a diversão popular, que não era apenas exclusiva das elites. Estas actividades de diversão eram organizadas pelo Estado, no entanto eram vistas pelas elites como actividades vulgares. Estas procuravam, de algum modo, o controlo social, difundindo valores que eram importantes para a manutenção da ordem.

Na Idade Média, o tempo de não trabalho é encarado como um tempo de descanso e de festa. Este tempo começa a ser bastante controlado, na medida em que se começa a estabelecer limites ao que pode ser vivenciado, ligado ao conceito de pecado, instituído pela Igreja Católica (Melo & Júnior, 2003).

Para os nobres, o ócio passa a ser um tempo de exibição social, de exposição de gostos luxuosos e sem finalidade social. Para o povo, não existia uma rígida divisão social de tempo, já que não havia uma separação categórica do tempo de trabalho e de não trabalho. Ou se trabalhava seguindo os desígnios e desejo dos nobres, como era o caso dos servos, ou se seguia a dinâmica do tempo da natureza, como aqueles que trabalhavam no campo, ou se desfrutava de certa flexibilidade, como era o caso dos artesãos e pequenos comerciantes (Melo & Júnior, 2003).

No final do século XVIII, com a Revolução Industrial, foi implementado um modelo de produção fabril o que levou a uma artificialização dos tempos sociais. Portanto, o tempo diário é demarcado pela jornada de trabalho, muito excessiva na fase inicial, de 12 a 16 horas diárias. Todos seguiam uma rotina rígida, com hora de entrada, de almoço e de saída.

Aparece então a economia moderna, caracterizada por um tipo de vida que estimula o consumismo, a acomodação e o ócio. Posteriormente, coexistiram dois movimentos aparentemente contrários: *"enquanto a ociosidade declinava, a recém-aparecida noção de lazer iniciava sua ascensão na vida do trabalhador"* (Dumazedier, 1976, p.54).

O novo modelo de trabalho permitiu um maior controlo social, mas também trouxe muitos problemas, advindos das más condições de vida dos operários. Neste sentido, os operários começaram a reivindicar direitos, como a redução das horas de trabalho, de modo a que houvesse tempo para o descanso e a diversão.

Por outro lado, as diversões eram entendidas como perigosas, pois opunham-se à lógica de trabalho árduo, podendo ser também um tempo em que os trabalhadores se reuniam e tomavam consciência da sua situação de opressão e construía estratégias de luta e resistência a essa opressão.

A partir da segunda metade do século XIX, a legislação laboral permitiu que houvesse uma redução do tempo de trabalho, inicialmente só para crianças e mulheres. As horas de trabalho foram também diminuídas, principalmente nos países industrializados.

No século XX existiram diversas alterações que permitiram um aumento dos rendimentos e o surgimento das reformas e pensões. Entre os anos 30 e 60 surgiram os dois dias de descanso semanal o que foi decisivo para o desenvolvimento do lazer.

Será que o conceito de lazer se relaciona exclusivamente com o tempo que sobra do trabalho?

Melo e Junior (2003) mencionam que este é um parâmetro significativo que deve ser considerado, apresentando porém algumas restrições. Por exemplo, a uma pessoa que trabalha 8 horas diárias, restam-lhe 16 horas do dia. Destas, uma parte será utilizada em actividades relacionadas com o trabalho, como o transporte até ao local de trabalho e o retorno ao lar. Nas cidades este tempo pode chegar até às 4 horas. Portanto, este tempo não pode ser considerado como tempo disponível para o lazer. Para além disto, é muito comum nos dias de hoje que a pessoa leve trabalho para realizar em casa ou que frequente cursos de capacitação profissional, cada vez mais exigidos pelo mercado de trabalho.

Portanto, vimos, assim, reduzidas as 16 horas que supostamente são livres. Além destes factores, existe uma série de tarefas domésticas, como também as necessidades fisiológicas diárias, que não podem ser confundidas com lazer: dormir e as refeições. Podemos concluir que o tempo destinado ao lazer se reduz bastante, tornando-se em alguns casos escasso.

É importante referir que as actividades de lazer são observáveis no tempo livre das obrigações, sejam elas profissionais, religiosas, domésticas ou decorrentes das necessidades fisiológicas.

Dumazedier (1976, p.34) define o lazer como um *“conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda*



*para desenvolver a sua formação desinteressada, a sua participação social voluntária, ou a sua livre capacidade criadora, após livrar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais”.*

Na definição apresentada pelo autor, podemos encontrar as três funções do lazer. A primeira refere-se ao descanso, cujo objectivo é a recuperação dos dias de trabalho. A segunda função é o divertimento, que pretende acabar com a monotonia do trabalho. E por fim, a terceira função refere-se ao desenvolvimento pessoal, em que se deve ampliar a participação social voluntária e a formação desinteressada (Rodrigues, 2002).

Marcellino (1995, p.17) caracteriza o lazer como *“a cultura – compreendida no seu sentido mais amplo – vivenciada (da praticada ou fruída) no tempo disponível. O importante, como traço definidor, é o carácter desinteressado dessa vivência. Não se busca, pelo menos fundamentalmente, outra recompensa além da satisfação provocada pela situação. A disponibilidade de tempo significa possibilidade de opção pela actividade prática ou contemplativa”.*

Melo & Júnior (2003) definem as actividades de lazer como actividades culturais no sentido mais amplo, englobando interesses humanos, nas suas diversas linguagens e manifestações. As actividades de lazer podem realizar-se no tempo livre das obrigações profissionais, religiosas, domésticas e das necessidades fisiológicas. Por fim, os autores referem que estas actividades são realizadas tendo em vista o prazer, embora este não deva ser compreendido como exclusividade de tais actividades.

O lazer assume-se, assim, como uma actividade não obrigatória de busca pessoal do prazer no tempo livre, com a luta por uma sensação de prazer que pode ocorrer ou não.

Dumazedier (1999) e Gutierrez (2001) definem algumas características relativas às actividades de lazer, sendo elas a *liberdade de escolha*, que se caracteriza pela liberdade de escolha de cada indivíduo, no que se refere às actividades de lazer. A *actividade desinteressada* na qual o lazer é uma actividade não lucrativa, que não visa a uma utilidade prática imediata, assim como não se constitui numa actividade de divulgação ideológica ou proselitista (Gutierrez, 2001). O lazer não pode ser entendido como um fim lucrativo, como o trabalho profissional; não pode ter um fim utilitário, como as obrigações domésticas; e, por fim, não pode ter um fim ideológico ou religioso, como os deveres políticos e espirituais (Rodrigues, 2002). Outra característica das actividades de lazer é a forma *hedonista*, em que as actividades de lazer buscam o prazer pessoal ou satisfação dos sentidos. Por fim, esta escolha é *pessoal*, na medida em que o lazer é considerado como uma opção íntima e individual, em que a personalidade de cada um se manifesta de uma forma autónoma. As funções existentes no lazer devem responder às necessidades dos indivíduos, fazendo com que os indivíduos se libertem do cansaço físico e psicológico imposto pela vida moderna. Neste sentido, o lazer constitui-se como uma dimensão importante na vida do ser humano.

Rodrigues (2002) refere que se o lazer contemplar todas estas características anteriormente referidas, parece-nos uma ilusão afirmarmos a existência do lazer em uma sociedade capitalista, na qual a livre escolha do indivíduo é limitada por questões económicas, culturais, sociais e políticas. Numa sociedade, em que a maioria das actividades de lazer estão vinculadas a fins lucrativos, utilitários ou ideológicos, estas não visam

atender às necessidades dos indivíduos, mas de um mercado em expansão.

As actividades de lazer e o seu conteúdo são bastante amplos, na medida em que podem abranger diversos interesses. Estas podem proporcionar diferentes efeitos, como o descanso físico ou mental, o divertimento e o desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade.

## **2.2. A ocupação dos tempos livres dos Idosos**

Centrarmo-nos agora na forma como os idosos vivenciam os seus tempos livres e quais as actividades que fazem parte do seu quotidiano. Mas antes de prosseguirmos, é importante e imprescindível perceber que os idosos encontram no seu passado os “alicerces” para o lazer depois da reforma, como refere Freitas (2011). Os nossos idosos passaram a sua juventude sob o regime salazarista, o qual este pretendia controlar os indivíduos, quer na sua vida social e pessoal, como também os seus comportamentos e as actividades que desenvolviam no seu tempo livre. O lazer estava integrado no ritmo do trabalho, o qual acontecia de uma forma natural.

Com a reforma, os idosos têm mais tempo livre devido ao término dos horários profissionais. Face a isto, os idosos organizam o seu quotidiano, gerindo as tarefas que pretendem realizar. Para muitos idosos, o mundo do trabalho continua a ser uma realidade, em muitos casos voluntária.

A maioria dos idosos mantém uma actividade, sendo ela de carácter social, participativo, solidário ou de subsistência, de forma a ocupar o seu tempo livre.

Um dos objectivos deste ponto do trabalho é perceber como os idosos ocupam o seu tempo livre, visto que a forma como ocupam esse tempo vai contribuir para que estes tenham um envelhecimento activo e saudável.

Freitas (2011) menciona que, nos tempos livres, os idosos tendem a dispensar mais tempo fora de casa, enquanto as mulheres se centram mais no espaço doméstico e despendem mais tempo em actividades na proximidade da sua habitação. Em relação à leitura, os idosos tendem a ler mais jornais ou revistas do que as idosas, devido ao facto da taxa de analfabetismo ser mais elevada no sexo feminino. As mulheres, nos seus tempos livres, costumam fazer tricô ou renda. No que diz respeito ao visionamento de televisão, ambos os sexos apresentam índices de práticas semelhantes. Em relação às actividades exteriores ao local de habitação, os homens frequentam mais os cafés, as tabernas, praças e jardins, como também, jogos de cartas, bilhar ou damas. No que diz respeito às mulheres, estas costumam ir a feiras e mercados (Freitas, 2011).

Segundo o estudo realizado por Freitas (2011) sobre a ocupação dos tempos livres dos idosos, os homens continuam a ter uma vida social mais activa, uma dinâmica sociocultural mais elevada, levando assim, a uma rede social mais abrangente em comparação com as mulheres. A mesma autora menciona também que o valor da reforma e os rendimentos dos idosos são factores importantes na prática dos tempos livres, como também a sua diversidade, isto é, quando a pessoa tem um maior capital financeiro, físico e cultural, aumenta a sensação de

liberdade pessoal e de prazer na realização de actividades de lazer, o que promove a diversidade de actividades.

Como já foi referido, e recentemente constatado pelo estudo realizado por Freitas (2011), esta geração de idosos não viveu o lazer como o conhecemos e isso reflecte-se na forma como estes usam o tempo livre e vivenciam a velhice.

### **2.3. Importância das Actividades de Lazer na Terceira Idade**

O lazer é uma das formas de ocupação do tempo livre dos idosos. O tempo livre define-se como um espaço de liberdade, de opção de escolha e de satisfação de necessidades de auto-realização (Teixeira, 2007).

É constante associarmos a terceira idade como a etapa da vida caracterizada pelo tempo de lazer, mas nem sempre isso se verifica, pelo menos em termos sociais. Estudos já realizados demonstram que os idosos, comparativamente a outras faixas etárias, são os que menos participam em actividades de lazer (Marcellino, 2006). Mesmo para aqueles idosos que têm boas condições económicas e de saúde, o impacto da reforma e consequentemente o fim da sua vida profissional, contribuem para que o idoso tenha dificuldade em aceitar uma vida de lazer (Marcellino, 2006). Neste sentido, a reforma transforma-se, muitas vezes, num pesadelo, pois as pessoas vêm-se sem qualquer função produtiva para a sociedade.

Na idade adulta um novo conjunto de papéis sociais e responsabilidades provocam nos hábitos de lazer, uma mudança. O tempo livre é sempre

mais ocupado pelo exercício de outras funções, deixando para segundo plano as práticas de lazer (Dias & Schwartz, 2002).

O tempo de lazer, na velhice, é vivenciado por alguns idosos como sendo uma oportunidade para se manterem activos. Depois da reforma, os idosos dispõem de mais tempo livre, no qual podem ter acesso a actividades que os ocupem de forma agradável e gratificante. Adicionalmente, a literatura refere que, na actualidade, os idosos rejeitam cada vez mais as representações negativas em relação ao envelhecimento, vencendo os preconceitos, os estereótipos e as barreiras que os cercam, procurando novos espaços e novas formas de participação social (Monteiro & Neto, 2008).

Como referido anteriormente, as actividades de lazer são de livre escolha, libertadoras, desinteressadas e sem fins lucrativos, e realizam-se quando a pessoa está livre das obrigações profissionais, familiares e sociais (Martins, 2010). Assim, revela-se importante proporcionar políticas que estimulem e beneficiem os idosos, nos segmentos da cultura, lazer, desporto e educação, tendo como meta a promoção da cidadania na terceira idade, preparando-os para uma maturidade e uma velhice bem sucedida.

Neste sentido, as actividades de lazer devem estar presentes nos estudos relativos a esta faixa etária, por representar uma importante mudança social actual. Portanto, estas actividades tornam-se significativas na medida em que estas podem amenizar os declínios e consequências do processo de envelhecimento.

Marcellino (2006) refere que a sociedade já começa a preocupar-se em ocupar os tempos livres dos idosos. No entanto, o lazer dos idosos não pode ficar na dependência de programas assistenciais, permitindo, assim, que algumas instituições criem programas para a ocupação do tempo com papéis artificiais.

Segundo Ferreira (2009) as actividades de lazer devem ser dirigidas para o idoso, tendo por base as diversas formas de recreação, ou seja centradas no indivíduo, que as desenvolve pelo prazer e pela satisfação que lhe proporcionam. O principal objectivo do desenvolvimento destas actividades é permitir aos idosos um aumento da auto-estima, desenvolvimento pessoal e bem-estar físico e mental.

Portanto, o lazer proporciona um novo sentido à vida, pois, traz incentivo, optimismo, prazer, esperança e bem-estar, mantendo, assim, uma boa qualidade de vida.

As actividades de lazer começam a ser cada vez mais valorizadas como uma cultura geral, nomeadamente *“a cultura do corpo e do espírito, o compromisso e o desinteresse, a serenidade e as actividades lúdicas, caminhando para uma sociedade do lazer”* (Ferreira, 2009, p.43).

É imprescindível que os idosos vejam o envelhecimento como uma continuidade da vida, não quebrando os laços com o seu passado nem perspectivando um vazio para o seu futuro. Neste sentido, é importante que se estabeleçam relações sociais e se desenvolvem actividades sociais, recreativas e lúdicas.

Na perspectiva de Ferreira (2009) as actividades de lazer para os idosos devem basear-se na estimulação física, motora, da memória, sensorial e emocional, de forma a proporcionar a autonomia e bem-estar.

Em Portugal, como em vários países do mundo, existem programas de lazer e de convívio, tais como os proporcionados pelas Universidades da Terceira Idade, Organizações Municipais, Turismo Sénior, etc.

A realização de projectos que tenham como público-alvo os idosos deve criar condições para promover a autonomia, a sua participação e integração na sociedade, de modo a que o idoso exerça a sua cidadania.

Os idosos devem diariamente participar em actividades de lazer, de forma a estabelecer relações com o meio ambiente e com a sociedade, estabelecendo relacionamentos com outras pessoas, de forma a combater a solidão e a melhorar a sua qualidade de vida. Davim, Dantas, Lima e Lima (2003, p.24) mencionam que é *“imprescindível a implantação de uma política nacional que vise a criação de espaços destinados à prática de lazer, favorecendo melhores condições socioculturais para o desenvolvimento de actividades lúdicas, pelo aperfeiçoamento de instrumentos e de recursos humanos apropriados, específicos e não específicos a esse grupo”*.

É importante que na fase da velhice as pessoas idosas mantenham interesses ocupacionais, ocupando totalmente o tempo e tornando estes anos tardios da vida, satisfatórios e produtivos.



### **3. A Educação de Idosos como via para o Envelhecimento Bem Sucedido**

O processo educativo não deve terminar nas primeiras etapas da vida, isto é, a educação deve ser permanente, na medida em que a pessoa deve ter a oportunidade de continuar a formar-se e a questionar-se por questões que afectam a sua vida (Osório, 2005).

Durante muito tempo, relacionar educação e idosos não fazia sentido. A educação era destinada aos jovens, uma vez que era esta população que se encontrava em desenvolvimento e, portanto, apresentava as características ideais para a aprendizagem. No entanto, esta realidade foi-se alterando com o passar do tempo, permitindo que os idosos tivessem acesso à educação na velhice, com o objectivo da melhoria da sua qualidade de vida, nesta última fase do ciclo vital. Neste sentido, surgiram diversos conceitos tendo por base a educação de idosos, tais como a Gerontologia Educativa, a Educação Gerontológica e a Geragogia.

#### **3.1. Gerontologia Educativa e Educação Gerontológica**

Cachioni e Neri (2004) mencionam que o termo gerontologia educativa surgiu pela primeira vez em 1970 na Universidade de Michigan, através de David Peterson. Este definiu a gerontologia educativa como a área responsável pelo estudo e pela prática das tarefas de ensino a respeito e destinadas a pessoas idosas. Em 1980, acrescentou que se tratava da

tentativa de aplicar o que se conhece sobre a educação e o envelhecimento em benefício da melhoria da vida dos idosos.

Quando acrescentamos ao conceito de “gerontologia” a palavra “educativa” estamos a adjectivar e a subjectivar o papel da educação e das ciências a ela ligadas enquanto elemento específico, quer para a reflexão, quer para a acção desse triplo objecto de conhecimento gerontológico, constituído: 1) pelo envelhecimento, como processo; 2) pela velhice, como etapa da vida; 3) e pela pessoa, como sujeito que envelhece. Portanto, a gerontologia educativa desenvolve-se em torno dos contextos e das realidades dos idosos e propõe um processo socioeducativo de reflexão pedagógica, de investigação e de acção, que pretende melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas (Osório & Pinto, 2007).

Osório e Pinto (2007) definem três objectivos para a gerontologia educativa, sendo eles: 1) prevenir declínios prematuros, consequência do envelhecimento; 2) proporcionar papéis significativos aos idosos, visando uma integração normalizada no seu contexto social; 3) desenvolver ou potenciar o crescimento e o desenvolvimento pessoal.

Quanto à prevenção dos declínios prematuros, pode concluir-se que a educação assume um importante papel na vida dos indivíduos idosos, na medida em que é o elemento mais forte na previsão de um funcionamento mental sustentado e do envelhecimento bem sucedido. As razões que explicam estes factores podem estar relacionadas com vários aspectos. Por um lado, *“a utilização das funções neurológicas oferece um benefício directo ao cérebro, de grande importância para a manutenção ou para o desenvolvimento de sinapses neocorticais*

*adicionais” (Osório & Pinto, 2007).* Por outro lado, a intervenção educativa na velhice faz com que os idosos aumentem os seus níveis de auto-eficiência, contribuindo assim, para a melhoria da sua autoconfiança ao enfrentarem diversas situações. Isto é, as pessoas idosas têm uma maior capacidade de resolução de problemas da vida diária, na medida em que assumem uma maneira mais racional de enfrentar a realidade.

No que concerne à facilitação de papéis significativos, a intervenção educativa na velhice pretende aumentar os níveis de autonomia pessoal e de pertença social, prevenindo o distanciamento gradual e progressivo, e a diminuição dos níveis de dependência familiar e social, através do desenvolvimento de novos papéis e funções sociais, como aqueles que derivam da participação social, cultural e educativa. Este tipo de intervenção é vista como um recurso de identidade, ao desempenhar um papel importante na configuração das dimensões cognitivas e afectivas da personalidade dos idosos, no que diz respeito ao aumento da auto-imagem, da estima pessoal e da própria valorização.

Finalmente é um dos objectivos da gerontologia educativa o proporcionar contextos e ambientes adequados que favoreçam o desenvolvimento pessoal, como também a criatividade das pessoas. Neste sentido, é imprescindível que exista uma intervenção socioeducativa relacionada com os idosos, com o objectivo de estimular a curiosidade intelectual, a atitude lúdica, o autoconhecimento e a consciência de si, a formação em actividades expressivas, a música, o teatro, etc.

A gerontologia educativa é vista como uma ciência aplicada para a intervenção educativa nas pessoas idosas. Trilla (2004) refere que o essencial é consciencializar as pessoas para o facto de que as acções

socioeducativas são um elemento importante quer para prevenir quer para servir de elemento substantivo, perante as situações de deterioração biológica que a passagem de tempo provoca. Neste sentido, a gerontologia educativa pretende conduzir as pessoas mais velhas a planificarem estratégias para o seu envelhecimento, a estimular a vitalidade física e mental, a promover novos interesses e actividades, assim como a ocupar os seus tempos livres de uma forma útil.

Não podemos entender o envelhecimento como o processo que só se caracteriza pela perda e deterioração intelectual. Devemos ter a consciência que é importante nestas idades proporcionar experiências de aprendizagem, mantendo um ambiente rico e estimulante.

A educação para os idosos baseia-se em duas perspectivas teóricas: a primeira vê a educação como sendo uma estratégia socioterapêutica, provendo e estimulando a integração social. A segunda perspectiva entende que aqueles que mantêm a sua mente activa têm um envelhecimento mais saudável (Monteiro & Neto, 2008).

Magalhães (2011) define a gerontologia educativa como aquela que se centra na análise das mudanças psicossociais, afectivas e cognitivas que ocorrem na velhice, com o objectivo de potenciar os aspectos positivos dessas mudanças e mesmo, se possível, diminuir os seus efeitos negativos. Os princípios básicos da gerontologia educativa baseiam-se em demonstrar que o envelhecimento é algo positivo e que o ser humano tem diversas potencialidades, independentemente da sua idade.

A educação gerontológica é um campo interdisciplinar que focaliza o ensino sobre os idosos, tendo a função de oferecer conhecimentos e

desenvolver habilidades imprescindíveis ao profissional que efectivamente actua sobre o envelhecimento e a velhice (Bissoli & Cachioni, 2011). O envelhecimento é um processo complexo, que obriga a um tratamento e a uma abordagem que contemple vários aspectos relacionados com processos do tipo biológico, afectivo, cognitivo e social. Neste sentido, a gerontologia disponibiliza um enquadramento adequado para abordar o estudo e a intervenção na velhice.

Autores como Glendenning (1990, cit. in Fragoso, 2012) referem-se à distinção entre gerontologia educativa e educação gerontológica. A gerontologia educativa define-se como a educação para o público em geral, englobando a gerontologia instrutiva, a educação de adultos seniores, a gerontologia instrutiva de auto-ajuda e a educação de auto-ajuda de adultos seniores. Por sua vez, a Educação Gerontológica, refere-se à educação para profissionais. Inclui a gerontologia social e a educação de adultos, a gerontologia de defesa do idoso, a gerontologia profissional e a educação da gerontologia.

A educação na terceira idade é limitada pelas circunstâncias pessoais e particulares dos idosos, pela valorização das necessidades e interesses, pelos contextos em que vivem, pelos conhecimentos gerontológicos disponíveis sobre aspectos motivacionais, afectivos, cognitivos, etc., que podem influenciar na participação dos idosos em actividades educativas. É também vista como um instrumento que pode ser eficaz na alteração de estereótipos, mitos, preconceitos e atitudes sobre o envelhecimento, como também pode facilitar e oferecer uma imagem social mais dinâmica e activa, quebrando barreiras geracionais.

É importante relembrar que a gerontologia educativa se baseia na análise das mudanças psicossociais, afectivas e cognitivas que se desenvolvem na última fase da vida humana, e daí poderem-se potenciar aspectos positivos do envelhecimento e, em consequência, diminuir os aspectos negativos.

Do ponto de vista de Osório e Pinto (2007) é importante ter em conta dois aspectos para definir a intervenção educativa na velhice. Por um lado, esta intervenção pode ter como pressupostos teóricos os preconizados pela educação de adultos, evitando a diferenciação entre adultos e idosos. Deste modo, os idosos podem participar em programas frequentados pelos adultos, tais como, de desenvolvimento comunitário, actividades próprias da educação popular, acções de educação para o desenvolvimento, de solidariedade e cooperação social, etc. Por outro lado, é importante que as intervenções com idosos se baseiem no princípio de individualidade, pois cada idoso tem as suas capacidades, interesses e necessidades próprias, o que conduz à necessidade de uma intervenção particularizada.

Não podemos pensar na educação com idosos como um processo simplista em que há apenas, num local e num determinado período de tempo, uma transmissão de conhecimentos de educador para educando. É necessário ter em conta as características de cada indivíduo e as suas experiências pessoais para que se possa ajustar a intervenção de forma adequada (Silva & Serrão, 2009).

#### **4. A universidade da Terceira Idade: Experiências de Educação Não-Formal**

##### **4.1. Notas sobre o surgimento das UTIS**

A utilização do termo “Universidade” não é consensual. O Ministério da Educação permite o uso da denominação «Universidade» desde que as UTI se comprometam a não atribuir nenhum tipo de certificado ou grau académico dos cursos ministrados (DL. N°252/82 de 28 de Junho, cit. in Jacob, 2007).

Em Portugal existem 66 associadas da RUTIS, cujos nomes estão repartidos da seguinte forma: 12 academias, 3 Associações, 5 outras, 3 Institutos e 28 Universidades Seniores (Jacob, 2007).

Por outro lado, começa também a ser objecto de crítica a expressão “Terceira Idade”. Esta expressão tem vindo a ser substituída por “Sénior” ou “para todos” (Pinto, 2003). Esta substituição de termos pode justificar-se pelo facto de, cada vez mais, estes tipos de instituições serem procurados por pessoas que apresentam idades que rodeiam os 50 anos, e não só por aqueles que têm mais de 65 anos.

Monteiro e Neto (2008) referem que existe um peso simbólico da expressão Universidade como importante opção para frequentar a Universidade da Terceira Idade. A valorização da universidade no universo sócio-simbólico ao qual pertencem os alunos é comum, não apenas devido ao facto de uma parte desses alunos terem curso superior, mas também por terem filhos ou netos a estudar em universidades. Esta

opção está normalmente associada ao saber e à possibilidade de ascensão social, profissional e existencial (Lima, 2001).

O movimento das universidades de terceira idade teve início em França, em 1973, na Universidade de Toulouse. O seu criador foi o professor Pierre Vellas. Numa primeira fase, este projecto tinha só salas de estudo para jovens e idosos. Tal projeto começou desde logo a ter um enorme sucesso devido ao entusiasmo dos idosos e da sua sede de conhecimentos e, em alguns casos, o à vontade em manterem-se actualizados (Almeida, 2012). O mesmo autor refere que, em 1972, Condorcet já tinha tido a ideia de um projecto que abarcasse todas as idades, o qual decidiu apresentar à Assembleia Nacional Francesa.

Os objectivos desta continuam os mesmos, desde o seu surgimento: *“desenvolver o convívio salutar e útil entre os seniores, combater a exclusão social e proporcionar aos mais velhos a possibilidade de aprenderem ou ensinarem (promovendo a andragogia ou seja a arte e ciência de ajudar os adultos a aprender) ” (Jacob, s.d., p.4).*

Passados sete anos já existiam 52 Universidades da Terceira Idade na França, bem como em outros países de origem francesa. Estas universidades baseiam-se no ensino superior tradicional, em que os professores são renumerados, os cursos têm uma duração limitada, de 2 semanas a 2 meses (Jacob, 2007).

Quando este modelo chegou a Inglaterra, foi adoptado pelas associações sem fins lucrativos e de voluntariado e não pelas Universidades, como aconteceu em França. Os professores destas Universidades Seniores são voluntários e de diversas profissões e os alunos frequentam a



universidade o ano inteiro, na qual têm diversas actividades culturais e sociais, de ensino não-formal.

O movimento das UTIs desenvolveu-se com sucesso num programa de Educação de Adultos e Educação ao Longo da Vida, diversificando-se por todos os continentes, em programas diversificados.

Em 1975 foi criada a Associação Internacional de Universidades da Terceira Idade (AIUTA), na qual, em 1981 existiam 170 instituições associadas. Esta associação é reconhecida pela Organização das Nações Unidas (ONU), pela Organização Mundial de Saúde (OMS), pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, Conselho da Europa e outras organizações internacionais.

Na actualidade, as Universidades da Terceira Idade baseiam-se em dois modelos: o Francês, que se baseia no modelo tradicional universitário e o modelo Inglês, que consiste de uma modificação do modelo Francês (Monteiro & Neto, 2008).

O modelo existente nas Universidades da Terceira Idade em França, existente desde os anos 70, tem como principal objectivo ocupar o tempo livre dos idosos, enquanto o “Programa Eldershostel” que existe desde 1873 e recriado em 1975, nos Estados Unidos, pretende a participação dos idosos em conferências, viagens de turismo e voluntariado (Monteiro & Neto, 2008).

O modelo Inglês baseia-se no conceito de auto-ajuda, em que os idosos podem ser alunos e professores. O custo nestas universidades é muito baixo, na medida em que as actividades se desenvolvem em escolas,

centros comunitários, bibliotecas, entre outros, onde os horários são muito flexíveis (Monteiro & Neto, 2008).

Apesar da grande expansão das Universidades Seniores por todo o mundo, as trocas de informação entre essas instituições são precárias, e fruto da iniciativa individual de diferentes pesquisadores (Cachioni, 1999, cit. in Monteiro & Neto, 2008). Monteiro e Neto (2008) referem que apesar do sucesso que as Universidades da Terceira Idade tiveram, ainda são poucas as publicações no que diz respeito ao desenvolvimento das actividades destas instituições pelos diversos países. Cachioni (1999, cit. in Monteiro & Neto, 2008) recorreu a um artigo publicado por Swindell e Thompson, em 1995, para fazer um levantamento das Universidades da Terceira Idade no mundo (Quadro 5).

Independentemente do modelo adoptado, estes programas universitários devem ser um espaço educacional, cultural, participativo e produtivo. Devem permitir que o idoso tenha uma vida saudável, o que pode evitar que se sinta doente e não recorra aos cuidados de saúde com tanta frequência.

**Quadro 5: Modelos de Universidades da Terceira Idade e no Mundo**

<b>Universidades</b>	<b>Modelos de Funcionamento</b>
<b>Alemanha</b>	Segue o modelo francês.
<b>Austrália</b>	Segue o modelo inglês. Em 1994 existiam 108 instituições.
<b>Áustria</b>	Desenvolve um programa diferente do modelo francês e inglês. Neste, o objectivo primordial é preparar e qualificar o idoso a frequentar regularmente disciplinas do curso universitário. Os estudantes participam da associação dos idosos universitários, onde debatem sobre os direitos dos idosos na universidade e os seus representantes comparecem às reuniões do conselho universitário.
<b>Canadá</b>	Existe uma grande variedade de programas educativos para idosos. Trabalham com os dois modelos, francês e inglês.
<b>China</b>	Tem uma rede de cerca de 400 universidades para idosos, que promovem actividades académicas. Não existem pré-requisitos para a entrada na universidade. Há exames finais.
<b>Dinamarca</b>	Desde 1971 que há instituições educacionais promovendo cursos. Actualmente existem cursos especializados.
<b>Espanha</b>	Existem universidades que oferecem programas para os idosos, baseando-se no modelo francês.
<b>EUA</b>	Em 1975, existia em San Diego, um modelo de universidade baseado no modelo francês. Por conseguinte, este não teve muita adesão, pois já existiam diversos programas para idosos espalhados pelo país.
<b>França e Bélgica</b>	As Universidades da Terceira Idade estão ligadas às Universidades tradicionais. Estas baseiam-se no modelo francês.
<b>Grã-Bretanha</b>	Existe um modelo de auto-ajuda, a funcionar desde 1981. Há, no entanto, 240 universidades distribuídas por Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte.
<b>Holanda</b>	Seguem o modelo Inglês, estando localizadas nas Universidades.
<b>Japão</b>	Os programas estão ligados a universidades como Tóquio, Osaka, Kobe e Kyoto.
<b>Itália</b>	Universidade Popular da Terceira Idade de Roma. Existe uma formação de agentes gerontológicos, isto é, os alunos têm oportunidade de ser voluntários na comunidade.
<b>Noruega</b>	Têm programas universitários para idosos a nível superior de modo a reinseri-los no mercado de trabalho, nas empresas de manufacturas.
<b>Nova Zelândia</b>	Surgiu em 1989 em Auckland, a qual segue o modelo Inglês.
<b>Polónia</b>	Segue o modelo francês e pertencem a uma associação nacional que está integrada na Faculdade de Medicina de Varsóvia.
<b>República Checa</b>	Tem à volta de 45 Universidades, seguindo o modelo Inglês.
<b>República da Irlanda</b>	Os programas para idosos são organizados pelo movimento Federation of Active Retirement Associations. É semelhante às universidades da terceira idade. Actualmente existem 76 associações.
<b>Suécia e Finlândia</b>	Desenvolvem actividades nas universidades, seguindo o modelo Inglês.
<b>Suíça</b>	Seguem o modelo francês e há actividades desenvolvidas nas universidades locais.

<b>Uruguai</b>	A Universidade Aberta do Uruguai foi criada em 1983, no Instituto de estudos superiores de Montevideo. Esta foi criada devido à participação na Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento em 1982. A Universidade Aberta do Uruguai caracteriza-se a uma modalidade de ensino não-formal, baseada na educação permanente.
----------------	---

**Fonte:** Cachioni (1999, cit. in Monteiro & Neto, 2008, p.59)

## **4.2. As Universidades da Terceira Idade em Portugal**

O movimento das Universidades da Terceira Idade chegou a Portugal em 1978. Pinto (2003) refere que as causas para a criação deste tipo de instituições são diversas, sendo que a principal diz respeito ao envelhecimento da população e às suas repercussões na adaptação a novos estilos de vida depois da reforma.

A criação da primeira Universidade da Terceira Idade em Portugal surgiu em 1978 em Lisboa, da iniciativa do Engenheiro Herberto Miranda e da sua esposa Celeste Miranda, designada actualmente de Universidade Internacional da Terceira Idade. Este exerceu a sua actividade profissional em África, que o marcou pelo papel que os idosos desempenhavam na sociedade e o estatuto social que estes tinham nas suas comunidades. Realizou também uma especialização em planeamento em França, onde conheceu Pierre Vellas, numa altura que se discutia a pouca valorização dos idosos. A primeira Universidade da Terceira Idade em Portugal pretendia valorizar a imagem do idoso, demonstrando que este tem capacidades para ser útil na sociedade. Esta apresentava-se como sendo uma instituição educativa e cultural que pretendia que os mais velhos tivessem uma vida autónoma, activa e sem

carências económicas. Visava valorizar potencialidades e capacidades dos idosos na área educativa, quer como aprendiz/formando, quer como educador/formador (Velo, 2007).

Posteriormente, na segunda metade da década de 80, surgem mais cinco universidades, três no Norte do país e duas em Lisboa. Ao longo da década de 90 surgiram mais 16 (Velo, 2007).

Velo (2007) refere que a principal característica das UTIs em Portugal é que estas são um fenómeno urbano, com uma maior implementação no litoral, sendo que a sua maioria se encontra no litoral norte. Posto isto, podemos referir que as UTI's não se encontram localizadas nos distritos mais envelhecidos, uma vez que estes se encontram no interior do país.

Em Portugal, algumas das UTIs são autónomas e outras estão ligadas a instituições, como a Santa Casa da Misericórdia, centros paroquiais ou centros sociais. Recebem apoios da Segurança Social, dos poderes locais, da Igreja, bem como de entidades privadas.

Podemos justificar o surgimento mais tardio das Universidades da Terceira Idade em Portugal devido ao baixo nível de escolaridade da população portuguesa. Portanto, tornava-se prioritário começar a investir nos níveis de escolaridade primário e secundário, na medida em que era imprescindível preparar uma população mais escolarizada e trabalhadores mais qualificados. Por outro lado, nos anos 70, o número de idosos não era elevado como actualmente, portanto, não se sentiu tão cedo a necessidade de criar este tipo de programas.

A maioria das UTIs portuguesas funcionam fora do sistema escolar, baseando-se na Educação não-formal, de acordo com o modelo Inglês, não podendo avaliar nem certificar (Monteiro & Neto, 2008).

Segundo dados da RUTIS, em relação aos alunos das UTIs, 23% tem menos do 6.º ano de escolaridade, 59% tem entre o 7.º e o 12.º ano e 18% tem o ensino superior. No que respeita à ocupação dos idosos, 76 % estão reformados e 24% ainda estão activos na sociedade (Velo, 2007).

Em relação às idades dos estudantes das Universidades Sénior, 28% tem uma faixa etária menor do que 59 anos, 52% está entre os 60 e 69 anos e 20% tem mais de 70 anos (Velo, 2007).

#### **4.3. Universidades da Terceira Idade – O que são e o que fazem**

A Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) definem as Universidades Seniores como *“a resposta sócio-educativa, que visa criar e dinamizar regularmente actividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos”* (RUTIS: <http://www.rutis.org/>).

Portanto, podemos considerar as UTIs como uma resposta social, na medida em que estas contribuem para diminuir o isolamento e a exclusão social das pessoas idosas, promovem a participação dos mais velhos na sociedade, são vistas como um pólo de convívio, difundem os direitos, assim como as oportunidades que existem para esta população e reduzem o risco de dependência.

As Universidades da Terceira Idade contribuem para uma maior socialização, dentro e fora das aulas, permitindo a formação de novos grupos e aumentando o interesse pela vida social.

Neste sentido, as UTIs enquadram-se também no projecto Europeu de Formação ao Longo da Vida ou Educação Permanente. Este consiste em permitir aos cidadãos europeus passar de um ambiente de aprendizagem para o mundo do trabalho ou vice-versa, de uma região para outra, de um país para outro, para assim utilizar da melhor maneira as respectivas competências e qualificações.

As UTIs pretendem que os idosos tenham uma boa qualidade de vida, com a aquisição de novos conhecimentos ou, por outro lado, que coloquem em prática os conhecimentos obtidos anteriormente. Os

professores e os próprios alunos dão muito estímulo uns aos outros, elevando assim a sua auto-estima.

Segundo Almeida (2012) as UTIs demonstram que o envelhecimento não diminui a capacidade intelectual. Nas salas de aula das UTIs podemos encontrar grandes conhecimentos e experiências que são produtos das vivências de cada idoso; um processo de aprendizagem significativo, apesar de ser um processo lento; como também, dificuldades físicas como a visão e a audição.

Ao longo dos anos têm existido muitos comentários sobre estas instituições, inclusivamente dos próprios alunos. Estes referem que as actividades os têm ajudado a recuperar a sua auto-estima e autoconfiança, a sua vontade de viver, a explorar as suas habilidades desconhecidas até ao momento da sua entrada na UTI, terem um relacionamento com diferentes pessoas, de diversas idades que os ajudam a ter uma boa disposição perante a vida (Almeida, 2012). Almeida (2012) sublinha que as UTIs outorgam conhecimentos através da educação não-formal, mas o facto de não existirem avaliações não quer dizer que o processo de ensino e aprendizagem seja de baixa qualidade. Um certificado não diz nada nesta idade, o que é mais importante é o aproveitamento que se pode ter com as aprendizagens, com o intercâmbio de pontos de vista diferentes.

Monteiro e Neto (2008, p.57) sublinham que as UTIs dão *“oportunidades, padrões de estimulação, estruturam o tempo livre que é uma característica da inactividade. Ao mesmo tempo dão maior visibilidade às pessoas mais velhas, ajudando-as a enfrentar o mundo em desenvolvimento e o progresso social que é apanágio dos tempos actuais. Para finalizar, é preciso dizer que este movimento tem permitido que os*

60



*alunos coloquem questões sobre a velhice, que tem sido colocada apenas num plano de responsabilidade individual, para a recolocar como uma questão que abarca toda a sociedade humana, isto é, a maioria dos problemas da velhice não está nas pessoas, mas nas estruturas sociais que precisam de se ajustar à realidade do mundo contemporâneo”.*

Lemieux (2001, cit. in Pinto, 2003) apresenta três modelos de programas oferecidos até hoje pelas Universidades da Terceira Idade.

A primeira geração data dos anos 60, que consiste num modelo de serviços educativos. Esta tinha como objectivo o convívio entre os idosos, de forma a ocupar o seu tempo e facilitar as relações sociais.

A segunda geração, data dos anos 70, em que o seu principal objectivo era melhorar o bem-estar mental do idoso e desenvolver a sua capacidade de intervir socialmente. Este objectivo era realizado através de actividades culturais.

Por fim, a terceira geração, que data dos anos 80 e desenvolve-se em torno de três características: o ensino, a pesquisa e o serviço à comunidade. Estas são características das universidades tradicionais. A terceira geração pretende dar resposta a uma população mais escolarizada e mais exigente aos cursos que pretende frequentar.

#### **4.4. Os profissionais e a oferta das UTIs**

A idade é uma variável a ter em conta, o que nos leva a considerar que as ofertas das UTIs não podem ser uniformes. Os projectos das UTIs variam de país para país, bem como de região para região, de acordo com

diferentes variáveis. Deve existir, assim, um enquadramento de projectos de acordo com a população local.

Luís Jacob (2007) refere que das 66 UTIs, 4 foram criadas e guiadas pelas Autarquias, 37 são associações autónomas e 25 fazem parte de outra associação. Das 66, 8 são Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS).

Na generalidade das UTIs, os idosos podem escolher cursos livres na área das humanidades, sociologia, línguas estrangeiras, leitura e escrita, artes plásticas, saúde, tecnologias de informação, etc. Dispõem ainda de actividades como a ginástica, natação, teatro, canto, música, entre outras (Jacob, 2007; Pinto, 2008). Neste sentido, podemos dividir as actividades das UTIs em cinco grupos (Jacob, 2007), sendo eles:

1. Aulas teóricas e práticas em sistema não-formal, sem que exista avaliações e/ou certificações;
2. Actividades de motricidade (ginástica, dança, natação, etc.);
3. Passeios e convívios;
4. Actividades de lazer (teatro, canto, música, etc.);
5. Actividades de voluntariado (como guias em museus, em cidades, etc.).

Nas UTIs existem diversas disciplinas que podem ser teóricas ou práticas, sendo que as teóricas correspondem às línguas e ciências sociais e as práticas correspondem às artes plásticas e ao desporto. A maior parte das disciplinas são comuns a todas as UTIs, variando a diversidade dos níveis de cada disciplina (Veloso, 2007). Além destas, existe um

conjunto de actividades extra-curriculares, como palestras, conferências, seminários e visitas de estudo.

Em Portugal, as UTIs baseiam-se no ensino não-formal, tal como referenciamos anteriormente. Em relação à educação não-formal, a metodologia adoptada parte da cultura dos indivíduos. Portanto, essa metodologia é criada de acordo com os problemas de vida quotidiana, os conteúdos surgem a partir dos temas que se colocam como necessidades, carências, desafios, obstáculos ou acções empreendedoras a serem realizadas (Gonh, 2006).

Neste sentido, os programas educativos não-formais pretendem dar atenção às necessidades e aos interesses concretos das populações receptoras, utilizam metodologias activas e participativas, não exigem graus académicos para a participação nas actividades, integram conteúdos contextualizados e têm pouca uniformidade em relação aos espaços e tempos (Trilla, 2004).

Em relação aos profissionais que trabalham nas UTIs, estes são na sua maioria profissionais que trabalham em regime de voluntariado. Estes não necessitam de ter uma formação pedagógica destinada à população sénior (Pinto, 2003).

#### **4.5. Razões que levam os idosos a frequentarem as Universidades da Terceira Idade**

Segundo o estudo realizado por Irigaray e Schneider (2008), as razões que levam os idosos a frequentarem as Universidades da Terceira Idade são a procura por novos conhecimentos, novas amizades, um novo sentido de vida, ocupação do tempo livre e lazer. De acordo com os resultados deste estudo, os autores concluíram que as universidades da terceira idade estão a contribuir de uma forma positiva para o bem-estar das pessoas idosas. Estes resultados demonstraram que a participação ocasionou ausência de solidão, melhor auto-estima, aquisição de novos conhecimentos, mais alegria e prazer em viver, preenchimento do tempo com diversas actividades e conquista de um novo sentido de vida.

Monteiro e Neto (2008) realizaram um estudo na Universidade Sénior de Espinho de forma a perceber quais os motivos que levaram os idosos a frequentarem a Universidade Sénior, no qual se basearam num estudo realizado por Néri & Cachioni (1999). Este estudo referencia que as principais razões dos idosos para frequentarem as Universidades da Terceira Idade são: a busca de conhecimentos e de actualização cultural; motivos orientados ao *self* (busca de oportunidade para auto desenvolvimento, regulação emocional, solução de problemas particulares); busca de contacto social; ocupação do tempo livre; e por fim, compromissos com a generatividade (desejo de saber mais para ajudar os seus familiares). De acordo com este estudo, a busca de contacto social e a busca de conhecimentos e de actualização cultural constituem os motivos principais que levam os idosos à frequência das Universidades da Terceira Idade. A aprendizagem, o convívio, o prazer, a

ocupação do tempo livre, estar activo, sair e casa, ter saúde, fazer amizades, são estratégias para que os idosos não se sintam sós, de forma a lidar com a solidão, contribuindo para que estes tenham um envelhecimento activo e saudável.

O estudo realizado por Ordonez & Cachioni (2009) constatou que as principais motivações para os idosos frequentam as Universidades da Terceira Idade são aumentar os conhecimentos, aumentar o contacto social, investir no aperfeiçoamento pessoal, e por último, ocupar o tempo livre.

Foi realizada uma análise das avaliações que os sujeitos fizeram quanto ao grau de satisfação referente a cada uma dessas variáveis, em escalas de cinco pontos. Independentemente de como ordenaram os motivos, os entrevistados, na sua maioria, declararam-se “satisfeitos” e “muito satisfeitos” com seu envolvimento nas Universidades da Terceira Idade. Aumentar conhecimentos e aumentar o contacto social foram variáveis que receberam as maiores pontuações, com 80% dos entrevistados apontando-as como “muito satisfatórias” (Ordonez & Cachioni, 2009).

De acordo com o estudo realizado por Fernandes, Guimarães, Simas, Machado e Soares (2011), e tal como estudos já citados anteriormente, as principais razões que levam os idosos a frequentar as Universidades da Terceira Idade são a busca de novos conhecimentos, novas amizades e troca de experiências. Os idosos pretendem actualizar-se, ter uma nova oportunidade de estudar, realizar atividade fora de casa e relacionar-se com pessoas novas. Neste sentido, viver novas experiências na velhice pode possibilitar um melhor ajustamento às mudanças que acontecem

dentro do indivíduo e ao seu redor, facilitando a sua inserção e actuação no seu meio.

Portanto, podemos concluir dos vários estudos citados anteriormente, que as razões que levam os idosos a frequentarem as Universidades da Terceira Idade não diferem muito de estudo para estudo, pois a participação dos idosos nestas instituições educativas está relacionada com expectativas de convívio, de aprendizagem, de actualização e de desenvolvimento das capacidades cognitivas e culturais. Desta forma, com a participação nas Universidades Seniores, os idosos pretendem combater a solidão a que estão expostos, preenchendo o seu tempo livre e contribuindo para que tenham um envelhecimento activo e saudável.

## **CAPÍTULO II- ENQUADRAMENTO EMPÍRICO**





## **1. ENQUADRAMENTO DA INVESTIGAÇÃO E OPÇÕES METODOLÓGICAS**

### **1.1. Definição e delimitação do problema**

Nas últimas décadas, em praticamente todo o mundo, o número de idosos aumentou significativamente, o que contribuiu para o envelhecimento da população. Neste sentido, a sociedade começou a encarar de uma outra forma a velhice, encontrando novas respostas, adequando as respostas existentes e consciencializando a população para a valorização e para as potencialidades das pessoas idosas, que hoje se apresentam mais instruídas e mais saudáveis ao nível da sua condição física e mental.

Com a saída do mundo de trabalho e a entrada na reforma, os idosos vêem-se confrontados com a solidão, com um modo de vida desocupada, levando-os muitas vezes ao isolamento.

As universidades da Terceira Idade pretendem estabelecer relações de sociabilidade dentro e fora das aulas. Estas são um meio para ajudarem as pessoas sós a (re)socializarem-se, permitindo assim a criação de novos grupos e o aumento do interesse pela sua vida (Monteiro & Neto, 2008). A participação dos idosos em iniciativas educativas está intimamente relacionada com expectativas de convívio, de aprendizagem, de actualização e desenvolvimento das suas competências cognitivas e culturais.

Pelo facto de nos encontrarmos a frequentar o Mestrado em Educação e Lazer, e tendo a intenção de aprender mais sobre os caminhos que podem levar os idosos a usufruírem da reforma e da velhice em boas condições físicas e psicológicas, e terem um envelhecimento activo e bem-sucedido,

pretendemos assim, realizar o nosso estudo sobre as Universidades Seniores, visto que estas são um instrumento social e educativo privilegiado para que os idosos tenham um envelhecimento saudável.

Partindo do pressuposto que as Universidades da Terceira Idade podem promover e estimular o envelhecimento activo, procuramos neste estudo perceber quais as motivações que levam os idosos a frequentarem as Universidades Seniores, assim como perceber como os idosos ocupam os seus tempos livres, de que forma conheceram a Universidade Sénior, quais eram as expectativas que tinham antes de se inscreverem, quais as mudanças que ocorreram depois de frequentar este espaço e perceber quais as disciplinas que estes frequentam.

Desta forma, delineamos as seguintes questões para o presente estudo:

- Como questão central, definimos a seguinte:
  - Quais as razões que levaram os idosos a frequentar a Universidade Sénior?
- Como questões orientadoras, definimos as seguintes:
  - De que forma os idosos ocupam os seus tempos livres?
  - Como é que os idosos obtiveram conhecimento da Universidade Sénior?
  - Quais são as expectativas dos idosos antes de se inscreverem na Universidade Sénior?
  - Quais foram as mudanças que ocorreram nos idosos, depois de frequentar a Universidade Sénior?
  - Quais as disciplinas que frequentam na Universidade Sénior?

No âmbito desta investigação definimos os seguintes objectivos geral e específicos:

- Perceber quais as razões que levaram os idosos a frequentarem as Universidades da Terceira Idade.
  - Compreender de que forma os idosos ocupam os seus tempos livres;
  - Perceber como os idosos conheceram a Universidade da Terceira Idade;
  - Entender quais eram as expectativas dos idosos antes de se inscrever na Universidade Sénior;
  - Perceber quais as mudanças que ocorreram depois de frequentar a Universidade da Terceira Idade;
  - Perceber quais as disciplinas que os idosos mais gostam de frequentar.

## **1.2. Opções Metodológicas**

A realização do presente estudo implicou a definição e adopção do método mais apropriado para a concretização dos objectivos de pesquisa e para a obtenção das respostas às nossas questões. Esta fase revelou-se de grande importância, uma vez que o método define quais os procedimentos, as ferramentas e as técnicas de recolha e de análise de dados a utilizar na investigação. Nas palavras de Coutinho (2013, p. 6) *investigar é uma actividade que pressupõe algo que é investigado, uma intencionalidade de quem investiga e um conjunto de metodologias, métodos, e técnicas para que a investigação seja levada a cabo numa continuidade que se inicia com uma interrogação e termina com a*

*apresentação pública dos resultados de investigação (Coutinho, 2013, p.6).*

Para responder às questões orientadoras e para concretizar os nossos objectivos de investigação, optámos pela investigação qualitativa. Segundo Bento (2012) este tipo de investigação tem por base um modelo “fenomenológico”, no qual a realidade é entendida como sendo uma construção social, reflectida nas percepções dos sujeitos.

Neste sentido, a investigação é um processo flexível, sistemático e objectivo que contribui para explicar e compreender os fenómenos sociais.

A investigação qualitativa está ligada a um tipo de pesquisa que produza resultados não alcançados através de procedimentos estatísticos ou outros meios de quantificação. Este tipo de investigação pode estar ligado à pesquisa sobre a vida das pessoas, experiências vividas, emoções, sentimentos e comportamentos, como também à investigação de fenómenos culturais, movimentos sociais, o funcionamento de organizações, etc. Esta ideia é reforçada também por Strauss & Corbin (2008) que referem que na pesquisa qualitativa não nos referimos à quantificação de dados, mas ao processo não-matemático de interpretação, com objectivo de descobrir conceitos e relações nos dados e de “*organizar esses conceitos e relações em um esquema explanatório teórico*” (Strauss & Corbin, 2008, p. 24).

A investigação qualitativa trabalha com valores, crenças, hábitos, atitudes, representações e opiniões. Adequa-se a aprofundar a

complexidade de factos e processos particulares e específicos a indivíduos e grupos (Paulito, 1999).

### **1.3. Instrumento da recolha de dados**

O instrumento que utilizámos para a recolha de dados foi a entrevista. Fazer perguntas é uma actividade especificamente humana, e desde os primórdios da história que o homem se preocupa por conhecer e compreender o mundo que o rodeia (Coutinho, 2013). Ou seja, o ser humano sempre manifestou o gosto por investigar.

O objectivo de qualquer entrevista é abrir a área livre dos dois interlocutores no que respeita à matéria da entrevista, reduzindo, por consequência, a área secreta do entrevistado e a área cega do entrevistador. É necessário que inicialmente se realize uma apresentação completa e eficaz, que passa por uma apresentação do investigador, a apresentação do problema da pesquisa e a explicação do papel pedido ao entrevistado. Ao abrir a sua área secreta, o entrevistador dá ao entrevistado, dados que vão permitir entender a sua importância como fornecedor de informação (Carmo & Ferreira, 2008).

Para tentar responder às questões anteriormente delineadas, construímos um guião da entrevista semi-estruturada que foi conduzida junto de alunos de duas universidades seniores: Universidade Sénior Infante D. Henrique de Moimenta da Beira e a Universidade Sénior Jerónimo Cardoso de Lamego. A entrevista semi-estruturada é composta por um conjunto de perguntas abertas, em que o papel do investigador é encaminhar o entrevistado para os objectivos de estudo cada vez que este

esteja mais disperso e a colocar as perguntas às quais o entrevistado não chega por si só.

As entrevistas foram realizadas em diversos locais. Em relação aos alunos da Universidade Sénior Infante D. Henrique, na maioria dos casos, as entrevistas foram realizadas em casa dos entrevistados. Em relação às entrevistas realizadas aos alunos da Universidade Sénior

Apresentamos, no quadro seguinte, o guião que utilizamos nas entrevistas aos alunos da Universidade Sénior de Moimenta da Beira e a Universidade Sénior Jerónimo Cardoso de Lamego.

As entrevistas foram realizadas na Universidade Sénior Infante D. Henrique nos dias 21 de Junho e 9 de Julho de 2013.. Enquanto que as entrevistas da Universidade Sénior Jerónimo Cardoso, foram realizadas nos dias 7 e 8 de Outubro de 2013.

As entrevistas foram gravadas, tendo no total a duração de três horas e quarenta e dois minutos. Posteriormente, as mesmas foram transcritas, na qual resultaram 57 páginas A4.

**Quadro 6: Guião da entrevista aos alunos da Universidade Sénior**

Dimensão Principal	Objectivos	Subdimensões	Questões
Características individuais	Caracterizar os idosos;	Nome	1. Nome
		Idade	2. Idade
		Profissão	3. Escolaridade
			4. Onde vive?
			5. Está reformado?
			6. Se sim, que profissão exercia antes de se reformar?
			7. Se não, que profissão exerce?
Ocupação dos tempos livres	Compreender como o idoso ocupa os seus tempos livres.		8. Habitualmente como é o seu dia?
			9. Costuma exercer alguma actividade, de voluntariado, de pertença a um grupo, etc.?
			10. Como ocupa os seus tempos livres?
Conhecimento da Universidade da Terceira Idade	Perceber como os idosos conheceram a UTI;	Conhecimento da UTI	11. Como soube da Universidade da Terceira Idade?
Expectativas dos Idosos	Entender quais eram as expectativas da UTIS antes de se inscrever.	Expectativas	12. O que esperava fazer na UTI quando se inscreveu? Que expectativas tinha?
	Perceber as mudanças que ocorrem na UTI depois de frequentar a UTI.	Mudanças	13. Está a corresponder às suas expectativas?
			14. O que mudou na sua vida, depois que começou a frequentar este espaço?
Motivações e Razões para frequentarem as UTI	Compreender quais as razões que levaram os idosos a frequentar as UTI.	Motivações	15. O que é que o levou a querer frequentar a UTI? Que motivações tinha?
Envolvimento do Idoso na UTI	Perceber quais as disciplinas que os idosos mais gostam		16. Quais as disciplinas que frequenta na Universidade da Terceira Idade?
			17. Porquê essas e não outras?

de frequentar.	18. O que mais gosta na Universidade da Terceira Idade?
	19. O que menos gosta na UTI?

#### 1.4. Amostra

A amostragem é o processo de selecção dos sujeitos que participam num estudo. Uma amostra é composta por um grupo de sujeitos seleccionado, de quem se recolherá os dados (Coutinho, 2013). No que concerne às amostras de estudos qualitativos, interessa que sejam constituídas por indivíduos que possuam as informações ou perspectivas que são de relevo para a investigação. Para o presente estudo utilizou-se uma amostra intencional ou purposeful sampling (Creswell, 2008), composta por 18 participantes que frequentavam duas universidades sénior e que se voluntariaram para participar no estudo, depois de se lhes ter apresentado os objectivos de investigação e de lhes ter sido pedida a colaboração.



**Quadro 7: Caracterização dos participantes do estudo**

Entrevistado nº	Idade	Escolaridade	Reformado	Profissão que exercia
1	65	Licenciada	Sim	Professora 1ºCiclo
2	57	12ºano	Sim	G.N.R.
3	61	Bacharelato	Sim	Professora 1º Ciclo
4	76	Licenciatura	Sim	Professora
5	69	Bacharelato	Sim	Professora 1ºCiclo
6	70	Bacharelato	Sim	Professora 1º Ciclo
7	79	Bacharelato	Sim	Professora 1º Ciclo
8	63	Bacharelato	Sim	Professora 1º Ciclo
9	73	Bacharelato	Sim	Professor
10	80	7º ano	Sim	Procuradora Judicial e Extrajudicial
11	77	5º ano	Sim	Cabeleireira
12	60	12º ano	Sim	Bancário
13	63	Doutoramento	Sim	Professora
14	66	7º ano	Sim	Empresária Agrícola
15	70	5º ano	Sim	Comerciante
16	74	Bacharelato	Sim	Professora 1º Ciclo
17	66	9º ano	Sim	Fabricante de malhas
18	84	7º ano	Sim	Chefe de Sessão

Fazendo uma breve caracterização dos participantes constata-se que apresentam idades compreendidas entre os 57 e os 84 anos e encontram-se, na sua totalidade, reformados, sendo na maioria detentores de um curso superior.

Nove dos participantes entrevistados encontram-se a frequentar a Universidade Sénior desde que foi criada.

Dos entrevistados, existem duas pessoas que, para além de serem estudantes, também leccionam duas disciplinas da Universidade Sénior.

## **2. Análise do Conteúdo**

As entrevistas realizadas na Universidade Sénior Infante D. Henrique e na Universidade Jerónimo Cardoso foram alvo de análise de conteúdo, uma técnica de tratamento de dados.

A análise de conteúdo utiliza um conjunto de técnicas que permitem analisar de uma forma sistemática um texto, com o objectivo de desvendar e quantificar a ocorrência de palavras, frases, temas que podem ser considerados “chave”, e que possibilitem uma comparação posterior (Coutinho, 2013). Segundo Moraes (1999), a análise de conteúdo constitui uma metodologia de pesquisa usada para descrever e interpretar o conteúdo de documentos e textos. Essa análise ajuda a interpretar as mensagens e a atingir uma compreensão dos seus significados num nível que vai para além de uma leitura comum. Na análise de conteúdo, o texto é um meio de expressão do sujeito, e o analista procura categorizar as unidades de texto que se repetem, inferindo uma expressão que as representem (Caregnato & Mutti, 2006).

Na nossa análise de conteúdo, procedemos, assim, à organização da informação num sistema de categorias, que traduzem as ideias-chave das entrevistas. No procedimento da designação das categorias, procurámos respeitar as sugestões de Grawitz (1993, cit. in Carmo & Ferreira, 20008), segundo o qual as categorias devem respeitar os seguintes requisitos: exaustividade, devendo o conteúdo que se pretende classificar estar incluído nas categorias consideradas; exclusividade, sendo que os mesmos elementos devem pertencer a uma mesma categoria e não a várias; objectividade, já que as características de cada categoria devem

ser explicadas claramente e sem ambiguidade, de modo a que diferentes codificadores classifiquem os vários elementos que se seleccionaram dos conteúdos em análise, nas mesmas categorias; e pertinência, devendo as categorias constituídas apresentar uma relação próxima com os objectivos e com o conteúdo que está a ser classificado.

De seguida, classificamos a informação, que diferenciamos em categorias, subcategorias, indicadores e unidades de registo.

## **2.1. Análise e Discussão de Dados**

No quadro n.º 9 são descritas as categorias, as subcategorias e os indicadores que estabelecemos após a análise das entrevistas e que passamos a apresentar e a discutir.

**Quadro 9: Matriz da análise do conteúdo das entrevistas realizadas**

<b>Categorias</b>	<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>
<b>1. Ocupação dos tempos livres</b>	1.1. Família	Os tempos livres são dedicados aos cônjuges, filhos e aos netos.
	1.2. Amigos	O convívio com os amigos é uma forma de os idosos ocuparem o seu tempo livre.
	1.3. Lidas domésticas	O tempo livre é ocupado pelas obrigações domésticas.
	1.4. Novas tecnologias	O computador é uma forma de os idosos ocuparem o tempo, e um meio de aprendizagem.
	1.5. Voluntariado	A participação voluntária da pessoa idosa em actividades comunitárias apresenta-se como uma mais-valia para esta e para a comunidade.
	1.6. Pertença a um grupo	Com a reforma, os idosos dispõem de mais tempo disponível, o que pode favorecer a participação em diferentes grupos e associações.
	1.7. Universidade Sénior	É com a Universidade Sénior que os idosos ocupam uma grande parte do seu tempo disponível.
	1.8. Descanso	A idade da reforma é encarada como a idade privilegiada para a pessoa descansar.
	1.9. Artes	Com a reforma os idosos têm tempo disponível para se dedicar a algo que lhe dê prazer.
	1.10 Desporto	Manter um estilo de vida activo e saudável ajuda a que a pessoa tenha um envelhecimento bem-sucedido.
	1.11 Trabalhos manuais	Os trabalhos manuais é uma forma de distração.
	1.12. Leitura e Escrita	As pessoas idosas gostam de se cultivar.
	1.13. Jardinagem	A jardinagem é um meio para as pessoas ocuparem o seu tempo livre.
<b>2. Conhecimento da Universidade da Terceira Idade</b>	2.1. Comissão Instaladora	Alguns idosos criaram a Universidade Sénior, para ajudar outras pessoas a ocupar o seu tempo livre.
	2.2. Amigos	Através dos amigos e conhecidos, os idosos tiveram conhecimento da Universidade Sénior.
	2.3. Convite	As pessoas idosas começaram a frequentar a Universidade Sénior, porque foram convidadas por membros da direcção.
	2.4. Meios de comunicação	Através dos meios de comunicação que divulgam a Universidade Sénior, os idosos obtiveram

<b>3. Expectativas dos idosos em relação às UTI's</b>		conhecimento desta.
	3.1. Ocupação dos tempos livres	Os idosos começaram a frequentar a Universidade Sénior, pois, necessitavam de ocupar os seus tempos livres e de estabelecer laços sociais
	3.2. Aprendizagem	A Universidade Sénior é vista como um meio de aprendizagem.
	3.3. Combater a solidão	As Universidades Seniores são uma forma de ocupar os tempos livres, e consequentemente, combater a solidão.
	3.4. Convívio	O convívio é fundamental para combater a solidão.
	3.5. Envelhecimento Activo	As expectativas quando se inscreveram na Universidade Sénior eram continuar a ter um envelhecimento activo.
	3.6. Realização Pessoal	A Universidade da Terceira Idade é encarada como uma forma de realização pessoal.
	3.7. Dar aulas na Universidade Sénior	O objectivo de vir para a Universidade Sénior era de dar aulas e ensinar algo de novo.
	3.8. Êxito da Universidade	Contribuir para a Universidade tivesse êxito.
	4.1. Novos conhecimentos	Universidade Sénior proporcionou novos conhecimentos aos idosos.
<b>4. Mudanças ocorridas</b>	4.2. Conhecimento de novas pessoas	A Universidade da Terceira Idade contribuiu para que os idosos conhecessem novas pessoas.
	5.1. Contacto com pessoas	O contacto com pessoas novas foi uma razão para que os idosos frequentassem a Universidade Sénior.
<b>5. Motivações para frequentar a UTI</b>	5.2. Ocupação dos tempos livres	A Universidade Sénior foi uma forma de ocupar os tempos livres.
	5.3. Aprendizagens Significativas	As pessoas idosas gostam de ocupar o seu tempo em aprendizagens significativas e que trazem um sentimento de valorização pessoal.
	5.4. Combater a solidão	A Universidade da Terceira Idade contribui para que a pessoa não se sinta sozinha.
	6.1. Passeios	Os passeios são uma actividade que os idosos gostam, pelo convívio com os outros.
<b>6. O que mais gostam na Universidade</b>	6.2. Convívio	Proporciona Bem-estar.
	7.1. Conflitos Interpessoais	Existem personalidades diferentes, o que pode levar a desentendimentos.
<b>7. O que menos gostam</b>	7.2. Espaço	O espaço não é favorável.

## Ocupação dos tempos livres (categoria 1)

Através da análise às entrevistas realizadas, verificámos que os idosos ocupam os seus tempos livres de diversas maneiras. Portanto, optámos, assim, por dividir esta categoria em diversas subcategorias, as quais identificamos como: família, amigos, lidas domésticas, novas tecnologias, voluntariado, pertença a um grupo, universidade sénior, descanso, artes, desporto, trabalhos manuais, leitura e escrita e jardinagem.

No que diz respeito à primeira subcategoria, “família”, percepcionámos, através das entrevistas, que os tempos livres são dedicados aos cônjuges, filhos e aos netos. A maioria dos entrevistados refere que ocupa grande parte do seu tempo livre com os netos, visto que, como refere Rebelo (2008) os idosos ajudam os filhos nas suas funções parentais. Com a inserção das mulheres no mercado de trabalho, cresceram as necessidades de apoio e acompanhamento dos seus filhos e, consequentemente, o envolvimento e responsabilização dos avós na criação dos netos (Rebelo, 2008). Os seguintes testemunhos ilustram esta análise:

*E9. “(...) agora, ultimamente para os netos, também ajudo os meus filhos, que teve uma criança ainda há poucos meses, e que vêm cá passar os fins de semana. Vou ajudando-os”.*

*E12. “Olhe ocupo muito o meu tempo com os netos (...) de facto o tempo muito ocupado, ou com os netos. Agora a minha filha que é funcionária pública, com esta alteração de horários, mais um encargo que tenho com os netos, o meu*

*genro é advogado, também tem um horário um bocadinho complicado. (...) O dia é muito pequenino, e por vezes, aquele nervoso miudinho que se passava quando se estava a trabalhar, e não se tinha tempo para se fazer as coisas, agora com tanto tempo livre ainda é pior. Tenho que ir a correr buscar os netos, um anda num infantário, outro na primária. De maneira que é também sempre a correr. Que normalmente é o tempo mais disponível, e a disponibilidade não é nenhuma”.*

Relativamente à segunda subcategoria, “amigos”, constatámos que o convívio com os amigos é uma forma de os idosos ocuparem o seu tempo livre:

*E7. “(...) vou a casa das minhas amigas. E estamos um bocadinho na conversa (...)”.*

*E8. “Venho um bocadinho ao café conversar com as minhas amigas (...)”.*

*E16. “Vou muito até ao café com o meu marido e os meus amigos conversar um bocado”.*

De acordo com Almeida e Maia (2010) as relações de amizade assumem um grande importância na vida do idoso, uma vez que têm-se mostrado eficazes no combate à solidão, à depressão, à imobilidade e ao suicídio, promovendo, dessa maneira, uma melhor qualidade de vida aos idosos.

Alguns idosos indicam que dedicam muito do seu tempo livre às “Lidas Domésticas”, sendo um indicador de autonomia e independência..

*E3. “Ora, infelizmente vivo sozinha. Portanto não tenho empregada, também não preciso, eu vou fazendo a minha limpeza, vou fazendo a minha vida (...)”*

*E12. “Eu tenho uma casa, uma vivenda, portanto tenho sempre muita coisa para fazer (...) A fazer aquelas que não tive tempo. Eu sou também uma pessoa que vou fazendo de tudo, tudo o que fosse de construção civil, desde que não implicasse coisas muito grandes, eu fazia. Tudo o que fosse de ferreiro eu fazia. Portanto, fazia quase tudo.”*

Da análise dos discursos extraímos a subcategoria “novas tecnologias”, visto que alguns dos idosos entrevistados referem que o computador é uma forma de ocuparem o tempo e um meio de aprendizagem. As novas tecnologias têm vindo a influenciar a vida de todos os cidadãos, e os idosos não são exceção. Estes estão cada vez mais interessados em conhecer um novo mundo, com infinitas possibilidades ao nível da comunicação (Pereira, 2010). Os idosos sentem a necessidade de aprender e se integrar nesta sociedade caracterizada pelas tecnologias. O computador e as possibilidades de comunicação que oferece parece constituir-se num incentivo para este tipo de aprendizagem. Nas palavras de um dos participantes deste estudo:

*E11. “Agora tenho o computador, vou pesquisar a ver se aprendo (...) meti-me no computador. O computador já sei, comprei um, já sei mais ou menos, é uma coisa interessante. É interessante no sentido de eu falar com a família que está toda em Lisboa. Falar com os primos, falar com a minha filha, com ela pouco falo no computador, é mandar-lhe umas rosas, com uns beijos. Para a minha neta a mesma coisa, com*



*umas músicas, apreciar o que elas escrevem, porque ela também é uma pessoa muito espirituosa, ela também escreve umas frases muito bonitas. É uma coisa interessante para nós passarmos o tempo, é o que eu mais gosto.”*

Verificámos, através da análise do conteúdo das entrevistas que o “voluntariado” é uma forma de ocupação dos tempos livres de alguns idosos. A participação voluntária da pessoa idosa em actividades comunitárias apresenta-se como uma mais-valia para esta e para a comunidade. Segundo Santos, Lima e Santos (2009) o voluntário dedica-se sem qualquer remuneração a realizar trabalho em instituições, com a finalidade de contribuir para o bem-estar de terceiros. Desta forma, o voluntariado contribui para que o idoso se volte a reinserir na sociedade, se sinta mais valorizado e com uma maior auto-estima (Santos, Lima & Santos, 2009).

*E3. “Vou a um lar, o lar do Carregal, estou lá uma hora semanalmente com os idosos (...) pertenço à catequese, é de voluntariado ao fim ao cabo. Também pertenço ao movimento da Mensagem de Fátima, vamos tendo algumas actividades, não é? E então no Lar, trabalho, já fez um ano em Abril. Vou todas as quartas-feiras (...)”*

*E15. “Portanto pertenço a uma conferência de São Vicente de Paulo, onde já estou há vinte e nove anos. Um membro bastante activo, porque eu sou mesmo activa. Não sou passiva. Faço distribuições aos pobres duas vezes por semana, tendo alturas que são três. O pingo doce dá-nos alguns alimentos, o pão e tudo o que esteja a atingir o prazo de validade. E nós distribuímos aos nossos desfavorecidos. “*

A próxima subcategoria foi criada, pois, verificamos através das entrevistas que com a reforma os idosos dispõem de mais tempo disponível, o que pode favorecer a participação social em diferentes grupos e associações. Portanto, criamos a subcategoria “pertença a um grupo”.

*E10. “(...) eu sou Irmã de freira de São Francisco de Assis. Que é a minha actividade, que me dá gozo, que eu gosto, porque sou católica. (...) tenho as minhas reuniões como, como, ... Um bocadinho responsável por São Francisco. Neste momento sou vice-ministra, e portanto dá um bocadinho mais de trabalho, e portanto, ajudar a ministra (...)”*

Relativamente à subcategoria “Universidade Sénior”, analisamos que os idosos participantes dedicam grande parte do seu tempo à participação em actividades promovidas nestas instituições. A Universidade da Terceira Idade pretende ocupar o tempo livre dos aposentados, mas o seu contributo é mais rico, uma vez que estas instituições têm vindo a desempenhar um importante papel, em prol de uma velhice saudável, ao permitirem que os seus alunos se mantenham intelectualmente activos (Gonçalves, 2010). De acordo com as declarações dos entrevistados, frequentar a Universidade Sénior dá prazer aos idosos, pois contribui para a sua valorização pessoal. Os seguintes discursos ilustram esta inferência:

*E10. “Além disso, frequento aqui a Universidade, porque me dá prazer, porque tenho aqui aquilo que eu gosto. (...) É a minha vida preenchida desta maneira.”*

*E12. “E depois é a universidade, que gosto de facto. Ainda hoje de manhã tive uma cadeira que me lembrei de coisas que estudei talvez no primeiro e segundo ano, que será actualmente o 5.º e 6.º ano. Algumas coisas já tinham varrido, e que é bom vir ao de cima. Temos sempre a aprender. (...) Mas depois enveredei aqui para a universidade, achava que era uma forma de valorização pessoal e eu gosto muito”.*

Outra subcategoria presente nos discursos foi o “descanso”. A idade da reforma é encarada como a idade privilegiada para a pessoa descansar, pois, a pessoa idosa está livre das obrigações profissionais.

*E11. “(...) se me quiser deitar um bocadinho, deito-me um bocadinho para descansar as pernas, como a televisão não tem nada de jeito, muitas vezes adormeço”.*

Com a reforma os idosos têm tempo disponível para se dedicar a algo que lhe dê prazer. Neste sentido, criamos a subcategoria “artes”. De acordo com Barbosa e Werba (2010) a arte, historicamente é reconhecida na cultura humana, como uma forma de socialização e de expressão. Os idosos encontram na pintura uma actividade que lhe dá prazer, pois, enquanto trabalhavam nem sempre tiveram oportunidade de realizar actividades que gostavam.

*E11. “Pintar. Antigamente era coser, gostava de fazer costuras (...) Gosto muito de pintar. Então pinto aguarela, pinto a óleo a porcelana. Foram dez anos que eu aprendi, portanto, fazia aquilo com uma facilidade estrondosa. A aguarela, gosto de pintar a aguarela, já há algum tempo que não pinto (...)”*

Relativamente à subcategoria “desporto”, verificamos com a análise às entrevistas realizadas, que manter um estilo de vida activo e saudável ajuda a que a pessoa tenha um envelhecimento bem-sucedido. De acordo com Barraca (2007) um estilo de vida sedentário na terceira idade pode acarretar mais problemas e trazer mais desgastes ao organismo do que um estilo de vida fisicamente activo. Neste sentido, o exercício físico é visto como benéfico para a prevenção de doenças, bem como para a manutenção de um estilo de vida saudável.

*E12. “Também faço natação uma vez por semana. Joguei durante muitos anos futebol, até que deixei por causa de um problema de uma anca. Fui jogador federado. Quem jogou durante trinta e tal anos futebol, tem que fazer alguma coisa.”*

*E14. “O meu dia, olhe, é muito, muito ocupado. Tenho sempre muito que fazer. Ainda hoje por exemplo, tenho sempre muito que fazer, tive ginástica, agora à tarde venho para aqui.”*

Outra subcategoria presentes nos testemunhos de alguns participantes foi a de “trabalhos manuais”. Estes são vistos como uma forma de distracção, de libertação dos problemas pessoais, bem como a ocupação dos tempos livres.

*E13. “(...) quando estou mais irritada faço coisas de mão, quando estou mais nervosa com a minha mãe faço croché, faço pegas para a cozinha, e não é preciso pensar, não é? Ou tricô para bebés.”*

Os idosos também se dedicam a actividades de “leitura e escrita.

*E2. “Ouço música, dou um passeio, leio bastante, como está a ver (...)”*

*E13. “(...) leio, escrevo alguns textos científicos(...)”*

A última subcategoria que determinamos na categoria ocupação dos tempos livres foi a subcategoria “jardinagem”.

*E6. “(...) faço jardinagem, e ... faço jardinagem (...)”*

*E9. “(...) começo na Jardinagem, trabalho, também, numa hortinha que tenho (...)”*

*E17. “Não tenho tempos livres. O tempo não me chega para aquilo que eu quero fazer. Jardinar, tratar das minhas plantas. Não tenho tempos livres. Há pessoas que se incomodam muito, porque estão sozinhas, eu não tenho esse problema, graças a Deus.”*

## **Conhecimento da Universidade da Terceira Idade (categoria 2)**

Verificamos através das declarações dos entrevistados que estes obtiveram conhecimento da Universidade da Terceira Idade de diversas formas. Neste sentido, criamos como subcategorias as seguintes: comissão instaladora, amigos, convite, meios de comunicação.

No que diz respeito à primeira subcategoria “comissão instaladora”, constatamos que alguns idosos criaram a Universidade Sénior. Em relação à Universidade Sénior Infante D. Henrique, entrevistamos alguns alunos que contribuíram para que a Universidade fosse fundada em Moimenta da Beira. O principal objectivo destes era ocupar o tempo livre dos idosos com actividades que lhe dessem algum prazer, inclusivamente, actividades que sempre quiseram fazer, mas que não tiveram oportunidade de as realizar.

*E1. “Pertença à Universidade Sénior de Moimenta da Beira, a qual foi fundada por mim.”*

*E9. “Eu fiz parte do do, da comissão instaladora. E portanto, organizamos o início da Universidade, fizemos estatutos, elegeu-se a primeira, a primeira direcção que esteve três anos (...)”*

Em relação à subcategoria “amigos”, verificamos que a maioria dos idosos tiveram conhecimento da Universidade Sénior através dos seus amigos, o que poderia ter influenciado a sua decisão para frequentar a Universidade. De acordo com as declarações dos entrevistados, verificámos que os amigos contribuíram, significativamente, para que os idosos se inscrevessem na Universidade Sénior, pois através destes, os idosos obtiveram conhecimento de como funcionava a Universidade, e de como esta poderia influenciar positivamente o seu envelhecimento.

*E3. “A fundadora é minha colega, vive na minha avenida, encontramos-nos de vez em quando, e lembro-me um dia viu-me ali pela varanda, ou coisa, subiu e foi mesmo ali que disse que andava a pensar nisto assim, assim. Que estavam a dar os primeiros passos. Portanto, foi com muita alegria. Acho que é bom a gente conviver. Portanto, não é tudo totalmente bom, porque há muita gente, uns pensam de uma maneira, outros pensam de outra e às vezes dá para a gente vir para casa mais aborrecida do que sai, mas há outros dias que compensam.”*

*E11. “Exactamente, eu já andava a aprender a pintar na porcelana, e uma senhora que já faleceu, e era muito minha amiga, disse-me. Por acaso havia uma exposição, eu ia a passar e ela disse-me: anda ver a exposição. E vi coisas interessantes, aguarelas, certos tipos de trabalhos que faziam, alguns que não cheguei a fazer. Alguns fiz,*

*outros não. Então fui. Gostei muito e lá andar nessa época, passava-se muito bem. Era diferente. Tínhamos todas as quintas-feiras um lanche. Gostei muito desde essa época, e desde essa época que tenho andado sempre.”*

No que diz respeito à subcategoria “convite”, podemos constatar através da análise às entrevistas realizadas nas duas universidades seniores que alguns idosos foram convidados a frequentar a Universidade Sénior por membros da direcção. Por outro lado, alguns deles, para além de frequentarem a Universidade, foram também convidados a fazer parte da direcção.

*E2. “Foi um convite que me fizeram. Foi criado nesse ano, depois eu estava reformado, lembraram-se de mim. Surgiu o convite, e eu fui para a Universidade.”*

*E10. “De facto, fui convidada, na altura, salvo erro, pela Doutora Hermínia. Pela doutora Hermínia e por uma amiga que já cá estava, que tinha sido minha colega, que infelizmente já morreu. Um bocadinho mais jovem que eu, mas infelizmente já morreu. Foi minha colega no Colégio Imaculada Conceição. E ela disse, oh Edite anda, anda, anda. E eu fui.”*

Por fim, alguns idosos tiveram conhecimento da universidade pelos meios de comunicação social.

*E17. “Tive conhecimento pela rádio, eu não sou e cá de Lamego, moro cá, mas pronto. Eu ouvi falar, procurei na lista telefónica, não existia porque não tinha número fixo. Uma vez vim aqui à biblioteca municipal, não sei porque razão, a menina que estava lá disse-me que*

*estava lá o senhor reitor, falei com ele, perguntei-lhe onde era. E inscrevi-me. Estou aqui há dez anos.”*

### **Expectativas dos idosos em relação às UTIs (categoria 3)**

Verificamos através das entrevistas que as expectativas apontam em diversas direcções. Neste sentido, dividimos esta categoria em diversas subcategorias, sendo elas: ocupação dos tempos livres, aprendizagem, combater a solidão, convívio, envelhecimento activo, realização pessoal, dar aulas na universidade, e por fim, êxito da Universidade.

Em relação à subcategoria “ocupação dos tempos livres”, os idosos começaram a frequentar a Universidade Sénior, pois necessitavam de ocupar os seus tempos livres e de estabelecer laços sociais. Estes resultados levam-nos a reflectir sobre a necessidade que os idosos sentem em ocupar o seu tempo livre em actividades educativas. Como referem Monteiro e Neto (2008), os idosos com a reforma dispõem de maior liberdade de tempo e de escolhas, fazendo com que os indivíduos possam ter acesso a actividades que preencham as suas horas livres de uma forma atraente e gratificante.

*E1. “(...) eu sabia que havia pessoas que gostavam de ocupar os seus tempos livres, assim como eu na altura. Que, pronto... gostavam de trabalhar e fazer alguma coisa e viver em conjunto. Havia muita gente que nem saía de casa (...) Eu esperava que houvesse um... um... relacionamento entre todos, que todos gostassem de frequentar... retirar as pessoas do isolamento, e que fôssemos conviver.”*



E4. “(...) ocupar mais os tempos livres, não estar tanto tempo parada, porque na sou pessoa para estar muito sentada no sofá (...)”

E10. “Era um bocadinho diferente. Eu estava a pensar que não iria me iria adaptar muito, visto que eu também sou um muito forte. Portanto gosto de conquistar, gosto de... gosto de fazer de tudo um pouco, não é? E eu não estava integrada nisto, e estava a pensar que fosse um bocado monótono. Mas não, não é. É muito bom. Para mim, para mim é muito bom porque eu saio de tarde, não é? Tomo o meu cafezinho, venho até aqui, converso, faço o que tenho a fazer. Quando tenho aulas, venho às aulas, quando não tenho, não. (...) às vezes só vou para casa às sete da noite. Porque quando não tenho essas actividades, também tenho um outro programa, que faço parte da trança, que é um espectáculo (...) é um, são aulas de dança que temos no Teatro Ribeiro Conceição, e que me inscrevi. (...) Para mim enche-me.”

Relativamente à subcategoria “aprendizagem”, os idosos vêem a Universidade Sénior como uma forma de obter novas aprendizagens. A aprendizagem pode ser definida como uma mudança mais ou menos permanente da conduta que se produz como resultado da prática, sem a qual o ser humano não teria a capacidade de responder a estímulos intrínsecos ou extrínsecos a que está exposto e de se adaptar às múltiplas situações que defronta durante a vida (Gonçalves, 2010). Portanto, os idosos frequentam a Universidade Sénior, pois pretendem adquirir novas aprendizagens, de rever alguns conhecimentos que já tinham obtido. As Universidades da Terceira Idade preocupam-se em proporcionar aos seus alunos disciplinas que promovam uma actualização cultural.

E11. *“Sabia que havia um senhor que dava aguarela, e eu aguarela não sabia a técnica da aguarela, e então, havia uma senhora que já faleceu que me disse, venha, venha, e eu vim. E gosto destas aulas. Gosto muito destas aulas, e a gente convive um bocadinho, sair de casa (...) aprender aguarela. Era só. Para aprender aguarela. Ou ginástica, ou certas coisas. Ah, e também fui para a música, porque também gostava de cantar, e também faço parte do grupo coral. Gosto muito de cantar, embora a minha voz já não seja o que era, e era o que e gostava de aprender e que não temos”.*

E12. *“As expectativas que eu tinha estão a ser realizadas. Portanto, não esperava mais. Vou-lhe dizer uma coisa, até ultrapassou um bocadinho as minhas expectativas por isto, porque é assim. Não sei se é possível assim dizê-lo. Porque, Universidade Sénior, Sénior em si dá a entender que é para os velhotes. E se calhar neste momento até é para as pessoas de mais idade, porque acho que os jovens aqui também aprendiam. Jovens, pessoas com mais idade, sei lá, quarenta e cinco, cinquenta, que ainda tivessem no activo, poderiam aprender alguma coisa. Julgo que sim, porque eu também estudei. Portanto muitos jovens que aí andam e que pensam que já sabem tudo, se calhar ainda tinham algumas coisas para aprender. Não tenho dúvidas disso. Além da experiência das pessoas mais velhas, ainda hoje de manhã uma pessoa mais velha que eu, falou das experiências dela que eu já não tive. Comer à volta da lareira, como se lavava a loiça, não era meter na máquina e estava resolvido, não é? São experiências que são interessantes e que estão mais que ultrapassadas. A vida não é um mar de rosas, e que se tivesses passado por certas coisas estavam mais preparados para a vida.”*

No que concerne à subcategoria “combater a solidão”, é possível verificar, através das entrevistas realizadas, que as Universidades Seniores são uma forma de ocupar os tempos livres, e consequentemente, combater a solidão. Para Jones (1982, cit. in Monteiro & Neto, 2008) a solidão é consequência das deficientes competências sociais das pessoas sós, que resultam em relações interpessoais significativas. Uma das estratégias de adaptação ao envelhecimento e de confronto com a solidão é aprofundar as relações de afecto e de amizade com os que nos rodeiam.

*E14. “Eu quando vim para a Universidade, vinha para passar os meus tempos, para me deixar da solidão, pois sou uma pessoa viúva, tenho três filhos, eles estão todos a trabalhar. E eu gosto muito de ajudar, gosto muito de participar, participo em quase todas as actividades, ajudo, e faço outras coisas que posso.”*

No que à subcategoria “convívio” diz respeito, os idosos tinham como expectativa que as Universidades da Terceira Idade fossem um local de convívio, na medida em que este é fundamental para combater a solidão. De acordo com os testemunhos, podemos constatar que as Universidades da Terceira Idade são um espaço onde os idosos podem conviver, conversar, trocar experiências uns com os outros, fazendo com que estes não se sintam sós e, portanto, não se isolem da sociedade.

*E11. “(...) só venho aqui a coisas que me interessam, e tal. A gente conversa um bocadinho, convivemos, as velhotas umas com as outras, umas são mais rabugentas, outras são menos. São feitos diferentes.”*

Em relação à subcategoria “Envelhecimento Activo”, os idosos quando se inscreveram na Universidade Sénior, pretendiam ter um envelhecimento bem-sucedido. Podemos definir envelhecimento activo como um processo de

*“optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com objectivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (Fernandes & Botelho, 2007, p.14).*

As Universidades da Terceira Idade constituem assim um local onde se privilegia o envelhecimento activo dos seus estudantes.

*E1. “Eu senti-me não reformada. Senti-me activa na mesma (...)”*

*E16. “Procuro ter uma vida activa. Não procuro estar no meu canto. Tenho o meu dia sempre muito variado. (...) As expectativas é não deixar, é de ter uma mente activa e não esquecer aquilo que ao longo da vida aprendemos.”*

Relativamente à subcategoria “realização pessoal”, , podemos constatar que a Universidade da Terceira Idade é encarada como uma forma de realização pessoal. Como já referenciamos anteriormente, a idade da reforma pode ser encarada como uma oportunidade para os idosos realizarem os sonhos que na vida activa não tiveram oportunidade de realizar.

*E4. “(...) e portanto, era a maneira de eu realizar certos sonhos que em (...) Durante o tempo em que estive a trabalhar não tive. (...) Foi uma maneira de me realizar, depois da reforma. Coisas que não fiz quando estava a trabalhar.”*

Em relação à subcategoria “dar aulas na Universidade Sénior”, podemos referir que, através das declarações das entrevistas, para alguns idosos o objectivo de vir para a Universidade Sénior era dar aulas e ensinar algo de novo. A Universidade da Terceira Idade dá a oportunidade aos seus alunos para leccionarem uma disciplina, desde que tenham conhecimentos para isso.

*E5. “Elas vieram-me logo convidar para dar aulas, portanto, foi esse o meu objectivo, dar aulas aos colegas que lá frequentam. Eu já quando fui para lá, já foi mesmo com esse objectivo, de dar aulas.”*

*E13. “(...) as minhas expectativas era de dar aulas.”*

Verificamos através da análise das entrevistas que o “êxito da Universidade” é também uma das expectativas de alguns idosos, visto que estes pretendem contribuir para que a Universidade tivesse êxito.

*E9. “Esperava colaborar para que a Universidade tivesse êxito e melhorasse cada vez mais, dentro do que se pode fazer, dentro de uma Vila como é Moimenta (...) contar com muitas dificuldades, poucos apoios, mas pronto, enquanto se conseguir ir mantendo a Universidade de pé, já não é mau.”*

#### **Mudanças ocorridas (categoria 4)**

A categoria “Mudanças ocorridas” desde que passou a frequentar a Universidade, por nós criada, divide-se em duas subcategorias, sendo elas: novos conhecimentos e conhecimento de novas pessoas.

A primeira subcategoria “novos conhecimentos”, na análise realizada às entrevistas, permitiu-nos verificar que a Universidade Sénior

proporcionou novos conhecimentos aos idosos. De acordo com as entrevistas que realizámos, podemos constatar que foram várias as aprendizagens que os alunos da Universidade Sénior obtiveram ao longo do tempo. As Universidades da Terceira Idade caracterizam-se como locais de educação não-formal, em que os idosos têm ao seu dispor um conjunto de disciplinas que podem frequentar livremente, de acordo com os seus gostos e interesses.

*E11. “Aprendi aguarela, o professor foi excepcional. Já não dá aulas aqui. Era uma pessoa que era realmente fantástica. (...) Ele foi uma pessoa que me ensinou, apesar de eu saber pintar em porcelanas, ele ensinou-me as técnicas e as perspectivas. Ele ensinou-me a não ter medo de pintar.”*

*E13. “Uma das aprendizagens que eu fiz nos anos anteriores na disciplina riqueza museológica de Lamego, este ano a disciplina chama-se a riqueza patrimonial de Lamego. (...) Essas visitas ao museu foram uma forma diferente de ver o museu. Têm sido aulas muito interessantes, que eu não tinha pachorra para ler. Sobretudo aí tem sido muito bom. São aulas engraçadas, perspectivas diferentes, de pessoas que eu conheço há muito tempo, e que não as conhecia nessa perspectiva de professor, ou de conhecedor de uma determinada época.”*

No que diz respeito à segunda subcategoria “conhecimento de novas pessoas” podemos constatar que a Universidade da Terceira Idade contribuiu para que os idosos conhecessem novas pessoas. Como refere Formosa (2000, cit. in. Monteiro & Neto, 2008) as Universidades Seniores tendem a estabelecer relações de sociabilidade dentro e fora das aulas, ajudando as pessoas sós a terem novos relacionamentos,

permitindo assim formar novos grupos e aumentar o seu interesse pela vida. Portanto, estes locais favorecem o contacto com novas pessoas e a criação de novas amizades.

*E4. “Contactar, contactar com mais pessoas. Pessoas que não conhecia, porque é uma Universidade que não é homogénea, é heterogénea, portanto, há professores, pessoas formadas, como há pessoas também agricultores, que estão na Terceira Idade. Portanto, isso é bom.”*

*E6. “Mudou para melhor, quer dizer, porque tenho mais actividades e sou mais socialmente mais integrada por colegas e não custa a passar o tempo. Às vezes nem chega para o que eu quero.”*

*E8. “Um bocadinho mais de... acho que, acho que já consegui, talvez, de ter mais um bocadinho de amor ao próximo e de nos preocuparmos mais com os outros. Há pessoas que realmente são um exemplo de coragem, de alegria, muito mais velhas que eu e com uma força fora de série. É isso que nos ajuda.”*

### **Motivações para frequentar a UTI (categoria 5)**

A categoria “motivações para frequentar a UTI” apresenta-se dividida em quatro subcategorias, sendo elas: contacto com pessoas, ocupação dos tempos livres, aprendizagens significativas e combater a solidão.

Relativamente à subcategoria “contacto com pessoas”, constatamos, através da análise às entrevistas, que o contacto com pessoas novas foi uma razão para que os idosos frequentassem a Universidade Sénior. As

amizades na terceira idade constituem um apoio fundamental, na medida em que proporcionam companhia e intimidade emocional. As Universidades da Terceira Idade permitem um espaço de encontro ao favorecer o estabelecimento de redes sociais dentro e fora dos grupos e fortalecer vínculos positivos entre as pessoas idosas, promovendo um espaço grupal onde as relações interpessoais assumem um papel importante (Monteiro & Neto, 2008). Como podemos constatar, através das declarações dos entrevistados, as pessoas ao irem à Universidade são obrigadas a sair de casa, a arranjar-se, a conviver com novas pessoas, não ficando em casa, isoladas da sociedade.

*E4. “(...) para não ficar tão parada em casa, porque pensava que um velho em casa acaba de endoudecer, porque não contacta com ninguém, a televisão também não é um chamativo de primeira ordem, de primeira necessidade, e pela simples razão de que, saindo de casa e ir para a Universidade obriga-me a ir, a sair de casa, contactar com outras pessoas e não estar parada a olhar para mim e para o meu marido.”*

*E6 “Acho uma ótima ideia porque... é uma maneira de a gente contactar com as colegas e passar um bocado de tempo livre, (...)”*

*E7. “Foi o encontro com colegas, o convívio, os passeios. E as actividades que podemos realizar (...)”*

No que concerne à subcategoria “ocupação dos tempos livres” os dados recolhidos e analisados indicam que a Universidade Sénior foi uma forma de ocupar os tempos livres dos idosos. Dispondo de maior liberdade e de escolhas, as pessoas idosas podem ter acesso a actividades que preencham as suas horas livres de uma forma gratificante. Cada vez mais as pessoas idosas procuram novas formas de participação social, e



as Universidades Seniores permitem fazer da velhice um momento de crescimento e aprendizagem (Monteiro & Neto, 2008).

*E2. “(...) uma ocupação, e tentar, e tentar ajudar colegas e e conhecer o programa em si, da Universidade. Ouvia falar em Universidades Seniores, e também foi o que me levou a ir para a Universidade.”*

*E6. “(...) e também, fazer certas actividades que eu gosto como o Coro, a Tuna, a Aeróbica (...) Era para me distrair e para ajudar a ocupar um bocado o tempo livre. Eu tinha sempre em casa, há sempre que fazer e faço um bocadinho de jardinagem, mas também estou mais em contacto com as pessoas e também, e também para dar uns passeios.”*

*E8. “(...) de ocupar um bocado o tempo, em coisas assim mais sérias e não tão supérfluas. Coisas que me dessem algo.”*

*E16. “(...) acho que todas as pessoas deviam frequentar uma universidade sénior porque faz bem, as pessoas distraem-se, conversam, convivem, e fogem muito do tempo de casa.”*

Em relação à subcategoria “aprendizagens significativas”, as pessoas idosas gostam de ocupar o seu tempo com aprendizagens significativas e que trazem um sentimento de valorização pessoal. Os alunos da Universidade Sénior mostram-se motivados na aquisição de novos conhecimentos para se inserirem na sociedade, mostrando que nunca é tarde para aprender. Nas Universidades da Terceira Idade criam-se zonas de desenvolvimento diversificadas, onde os alunos encontram resposta ao prazer que sentem em aprender (Monteiro & Neto, 2008).

*E11. “Foi a valorização pessoal. De facto aprende-se muito. De facto é uma valorização pessoal, não profissional, porque a valorização profissional já estava. Mas em termos pessoais, em termos de conquistação. Aprende-se muita coisa e principalmente a relembrar coisas que se calhar para nós já não existiam. Portanto, a mente humana também não consegue absorver tudo, não é? Há coisas que se esquecem. Sinto-me muitíssimo bem, a ponto de incentivar a minha mulher a vir. Este ano estamos a coordenar horários para que ela consiga vir também. Porque acredito que nunca é tarde para aprender.”*

*E14. “(...) para aprender. Nunca é tarde para aprender. E eu aprendo sempre com todas as coisas. Alguma coisa que eu não sei, eu dou uma atenção para isto me ficar aqui na memória.”*

*E16. “As motivações, é precisamente fazer coisas novas. Sabe que quando trabalhamos, temos que criar os filhos, ter o trabalho de casa, não se tem tempo para nada. Só havia nas férias. Agora há tempo disponível. A pessoa procura aquilo que mais lhe interesse dá, frequenta o que mais gosta, é isso é fundamental.”*

No que diz respeito à subcategoria “combater a solidão”, de acordo com as declarações dos idosos, podemos verificar que a Universidade da Terceira Idade contribui para que a pessoa não se sinta tão sozinha. Para Perlman e Peplau (1982, cit. in Monteiro & Neto, 2008) a solidão é uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa não é satisfatória. Com o avançar da idade a maioria das pessoas idosas reduz a sua participação na comunidade, o que pode originar sentimentos de solidão e desvalorização, com efeitos ao nível da integração social e familiar, e ao nível da saúde física e psíquica

(Teixeira, 2010). A solidão parece, pois, ser determinada mais pela perda de uma relação conjugal, isto é, quando morre o cônjuge.

*E1. “Haver alegria por todas as pessoas idosas e as pessoas idosas não se sentirem tão isoladas nem tão sozinhas. Tirá-las do isolamento.”*

*E3. “Então, era ter uma vida mais activa, porque como já lhe disse, vivo sozinha e sabemos que a solidão é um bocadinho dura. Eu lembro-me, antes de ser catequista, porque só fui... já tinha sido muitos anos na minha terra, e aqui só fui depois da morte do meu marido. E eu sentava-me ali ao pé da janela, a trabalhar, não é? Com a televisão ligada. Portanto ouvia, como estava junto da janela, via quem passava, para não me sentir tão só. Portanto, quando podia fazia isso. Agora já não é preciso.”*

### **O que mais gostam na Universidade Sénior (categoria 6)**

A categoria “o que mais gostam na Universidade” divide-se em duas subcategorias, sendo elas, convívio e bem-estar. No que concerne à primeira subcategoria, “convívio”, os idosos, nas entrevistas realizadas, referem que os passeios são uma actividade de que gostam, pelo convívio com os outros. A Universidade Sénior favorece o contacto com novas pessoas, um factor importante para lidar com a solidão.

*E6. “É o contacto com as pessoas e os passeios (...)”*

*E12. “Eu convivo com as pessoas, e há algumas aulas que enchem as medidas.”*

*E15. “Gosto da convivência, gosto desta forma de estar. Dou-me bem com toda a gente, gosto de ser eu mesma e não aparentar aquilo que não sou. Sou assim e quero continuar assim.”*

*E18. “Gosto do convívio e da aprendizagem. Embora chegando a uma certa idade, a nossa memória já não é a mesma.”*

Relativamente à segunda subcategoria “bem-estar”, as entrevistas realizadas demonstram que uma das coisas que os idosos mais gostam é o bem-estar que a Universidade proporciona. Os idosos, enquanto frequentam a Universidade, não se sentem sozinhos, divertem-se e esquecem-se das amarguras da vida. Portanto, a Universidade contribui para que as pessoas se sintam bem com elas próprias e com os outros.

*E8. “Gosto muito de cantar, do canto e também da aeróbica, da ginástica, que acho que realmente, quer dizer, faz bem, faz-nos sentir bem. Faz-nos pôr bem, traz-nos, sei lá, boa disposição, e a gente esquece-se de tudo, enquanto está lá, a gente esquece os problemas da vida, que toda a gente tem, embora não tenha assim muitos (...) O grupo coral gosto muito, temos um professor muito bom, um professor que cativa muito as pessoas. (...) Eu gosto de tudo.”*

*E9. “Ocupação dos tempos livres, é passar um bocado divertido. Esquecer as amarguras da vida (...)”*

### **O que menos gostam na Universidade Sénior (categoria 7)**

A última categoria denomina-se por “o que menos gostam na Universidade Sénior”. Esta categoria subdivide-se em duas subcategorias, sendo elas: conflitos interpessoais e espaço. Podemos deduzir, com base na análise dos dados recolhidos, que existem personalidades diferentes, o que pode levar a desentendimentos. Neste sentido surge a categoria “conflitos interpessoais”.

E3. *“Porque há feitios muito diferentes, enquanto as pessoas são capazes de ceder e aceitar ideias de outros, há outras pessoas que parece que elas julgam que sabem tudo, só elas é que têm razão e às vezes é um bocadinho complicado, mas é natural. (...) é quando um fala daqui, outro dalém e a gente é muito difícil entender-se. Às vezes acontece. Parece mal, mas é verdade. Um puxa para aqui, outro puxa para além.”*

E11. *“O que eu menos gosto é a falta de camaradagem entre as pessoas, não haver mais. As pessoas quando chegam a uma certa idade, ficam como as crianças. Às vezes há coisas que não gosto.”*

E15. *“Muitas vezes coisas que vejo, queixinhas. E isso incomoda-me. É isso que menos gosto. Muitas vezes há egoísmo de aceitar o que os outros fizeram, para quererem implementar as suas ideias. Isso se não forem estudados pode ser mal interpretado. Porque o que importa é o bem da comunidade e não o nosso bem próprio. Nós não podemos ser esquisitas.”*

Relativamente à subcategoria “espaço”, constatamos através do discurso dos entrevistados, que alguns estão insatisfeitos com o espaço em que a Universidade Sénior está implementada.

E17. *“É do espaço. Gosto mais de lá estar a fora, temos um espaço tão bom lá fora. Não gosto dos tempos mortos, porque projecto uma coisa e depois não se realiza.”*

## **2.2. Síntese conclusiva dos dados recolhidos**

Após realizarmos a análise de conteúdo das entrevistas realizadas aos idosos que frequentam a Universidade Sénior Infante D. Henrique e a Universidade Sénior Jerónimo Cardoso, propomo-nos, em forma de síntese, indicar as conclusões a que chegamos neste trabalho de investigação.

Podemos constatar, através da análise às entrevistas realizadas, que os idosos ocupam o seu tempo livre de diversas formas. Com as declarações dos entrevistados, constatamos que estes ocupam grande parte do seu tempo com a família e amigos. Como estes referem, o seu tempo é muito dedicado aos netos, visto que os filhos nem sempre têm horários flexíveis, ficando os avós responsáveis pelos netos. Por outro lado, os idosos que entrevistamos saem de casa para conversarem com os seus amigos, sendo estas conversas acompanhadas de uma ida ao café.

As lidas domésticas fazem também parte das rotinas dos nossos idosos. As novas tecnologias ocupam um lugar cada vez mais importante na vida de todos os cidadãos, sem exceção dos idosos. Estes são um grupo cada vez mais interessado em aprender e em inserir-se nesta sociedade do conhecimento. Utilizam também o computador para falar com os filhos e com os netos, quando estes estão longe.

Por outro lado, os idosos dedicam algum do seu tempo a fazer voluntariado, a ajudar os outros. O voluntariado é um meio de recolocação na sociedade. Contribui para que se desmistifiquem estereótipos e preconceitos subjacentes às condições dos reformados,

ajuda a desenhar uma das possíveis formas de viver o pós-trabalho, a velhice, dando-lhe significado (Dal Rio, 2001, cit. in Santos, Lima & Santos, 2009). Com a reforma, os idosos dispõem de mais tempo disponível, o que pode favorecer a participação em diferentes grupos e associações. Com tempo livre, com corpo e mente potencialmente predispostos para a actividade e motivados para continuarem inseridos na sociedade de uma forma activa, estes novos idosos estão prontos para se tornarem membros activos de grupos sociais onde se possam envolver activamente (Monteiro & Neto, 2008).

A Universidade Sénior ocupa um lugar muito importante na vida dos idosos, ocupando grande parte do seu tempo. Esta favorece a aprendizagem, é uma forma de valorização pessoal, dando prazer aos idosos frequentar. Com a reforma, os idosos tendem a dedicar o seu tempo às artes, mais precisamente à pintura, aos trabalhos manuais e à leitura e escrita. Com a reforma crescem as oportunidades de realização e de satisfação com o envolvimento em muitas actividades que não puderam ser conseguidas quando se estava preso às obrigações profissionais/familiares. Dispondo de mais tempo livre, os idosos podem realizar actividades que lhes dêem prazer e que lhes preencha o tempo disponível, de uma forma gratificante. Por outro lado, o desporto também ocupa um lugar importante na ocupação dos seus tempos livres, mantendo um estilo de vida activo e saudável, contribuindo para um envelhecimento activo.

Alguns dos idosos dedicam-se à jardinagem, cuidando do seu jardim e da horta. Por fim, e depois de realizar todas as actividades, os idosos gostam de ter um tempo para descansar.

No que diz respeito à segunda categoria denominada por “Conhecimento da Universidade da Terceira Idade”, podemos constatar através dos dados recolhidos que os idosos obtiveram conhecimento da Universidade Sénior através dos meios de comunicação, por meio de um convite, feito pelos membros da direcção, alguns dos idosos fazem parte da comissão que fundou a Universidade Sénior, e por fim, a maior parte dos idosos tiveram conhecimento da Universidade através dos amigos que eram já alunos, e que os motivaram para a frequentar.

Antes de frequentarem a Universidade Sénior, os idosos tinham algumas expectativas em relação à Universidade. De acordo com as declarações dos entrevistados, os idosos começaram a frequentar a Universidade Sénior, pois necessitavam de ocupar os seus tempos livres e de estabelecer laços sociais. Cada vez mais as pessoas mais idosas procuram novas formas de participação social, sendo a Universidade da Terceira Idade um meio para atingir essa participação. Por outro lado, a aprendizagem ocupa um lugar muito importante na vida dos idosos, pois, estes vêem a universidade como mais uma oportunidade para aprenderem, como um espaço onde podem aprender uns com os outros, trocando experiências de vida. A Universidade Sénior oferece aos seus alunos um conjunto de disciplinas que podem frequentar livremente, que promovem uma actualização cultural, procurando sintonizá-las com o mundo contemporâneo. A Universidade Sénior é vista também como um meio para combater a solidão a que muitos idosos estão expostos, convivendo uns com os outros, reforçando laços e ocupando, assim, os seus tempos livres. Podemos constatar através da análise realizada às entrevistas que os idosos pretendem ter um envelhecimento activo, sentirem-se não reformadas, procurando ocupar o seu tempo e realizar



alguns sonhos que antes não tiveram oportunidade para concretizar, realizando-se pessoalmente. Em relação às expectativas de alguns idosos entrevistados, era dar aulas, ensinando algo que sabiam aos seus colegas, contribuindo assim, para que a universidade tivesse êxito.

Com a entrada na Universidade os idosos viram o seu tempo ocupado de uma forma produtiva, útil e significativa, o que contribuiu para que ocorressem mudanças a nível individual. De acordo com as entrevistas realizadas, constatámos que essas mudanças proporcionaram novos conhecimentos e o conhecimento de novas pessoas.

O principal objectivo desta investigação era perceber, de facto, que motivações levaram os idosos a frequentar a Universidade da Terceira Idade. Neste sentido, com as entrevistas que realizámos nas duas Universidades Seniores percebemos que o contacto com as pessoas, a ocupação dos tempos livres, as aprendizagens significativas e o combate à solidão, são as principais motivações apontadas pelos idosos. O movimento das Universidades da Terceira Idade subordina-se à necessidade de educação permanente que se faz sentir no domínio dos tempos livres. Neste sentido, a aprendizagem é imprescindível para a intercomunicação entre as diferentes gerações, contribuindo para o enriquecimento recíproco dos indivíduos, quer para o equilíbrio da sociedade (Monteiro & Neto, 2008). As Universidades da Terceira Idade assumem um papel muito importante no envelhecimento dos indivíduos, visto que estas proporcionam aos seus alunos um processo educativo contínuo, ao longo do curso da vida, contribuindo, assim, para um envelhecimento activo e bem-sucedido. Portanto, ter actividades para participar e ter grupos de pertença é significativo em termos de qualidade de vida. Nas Universidades da Terceira Idade as pessoas que as

frequentam têm possibilidade de se inter-relacionarem umas com as outras de uma forma satisfatória, aliviando a solidão a que estão expostas.

Portanto, com as declarações dos idosos, percebemos que a Universidade contribuiu para que a pessoa saísse de casa, convivesse com novas pessoas, ocupando os seus tempos livres. Os idosos sentem a necessidade de fazer novos amigos, de escapar à rotina diária, de desfrutar da companhia de várias pessoas. Tal como nos referem Monteiro e Neto (2008) as pessoas que frequentam estas instituições fazem-no pelo prazer de usufruir de actividades, pelo convívio, pela actualização dos seus saberes, o que os capacita a interactuarem com as gerações mais novas de uma forma positiva, sentindo-se menos sós.

O convívio e o bem-estar que a Universidade Sénior proporciona são dois factores que os idosos mais apreciam. O convívio com os colegas, os passeios que a Universidade organiza, a troca de experiências, contribuem para que os idosos se sintam bem neste local, o que muitas vezes ajuda a esquecer um pouco dos problemas pessoais e das amarguras da vida. Por outro lado, os conflitos interpessoais e o espaço da Universidade são factores que os idosos menos apreciam, de acordo com a análise das entrevistas. A população que frequenta a Universidade da Terceira Idade é muito heterogénea, o que pode contribuir para que existam alguns desentendimentos e conflitos interpessoais.

## **CONCLUSÃO**



O aumento das pessoas idosas na sociedade tem proporcionado uma maior reflexão sobre o papel dos mais velhos na sociedade e em particular sobre a sua integração enquanto cidadãos. A Universidade da Terceira Idade proporciona aos seus alunos um processo educativo contínuo, ao longo do decurso da vida. O principal motor desta educação é diferente do das crianças, no que concerne à obrigação de irem às aulas, visto que as crianças são obrigadas a trocar as suas brincadeiras pelas aulas, enquanto os idosos frequentam pelo prazer que estas usufruem (Monteiro & Neto, 2008).

As Universidades Seniores, ao seleccionarem actividades a propor aos alunos, privilegiam aquelas que estimulam a comunicação, a criatividade, a sensibilidade e o contacto interpessoal, e eliminam as actividades que provocam a fadiga e o esforço.

Pelo papel que estas instituições têm na sociedade, pretendemos conhecê-las melhor e perceber quais as razões que levaram os idosos a frequentar uma Universidade Sénior. Neste sentido, elaborámos o guião da entrevista e posteriormente o contacto com as instituições e os participantes.

Podemos constatar, através dos dados recolhidos, que as principais razões que levaram os idosos a inscreverem-se na Universidade da Terceira Idade foram: o contacto com as pessoas, a ocupação dos tempos livres, as aprendizagens significativas e o combate à solidão. O contacto social é uma necessidade do Homem, pois este como ser social, não consegue viver sozinho, nem ser auto-eficiente. A Universidade Sénior oferece aos seus alunos a possibilidade de ampliação do círculo de amizade, com um grupo específico de pessoas. No que diz respeito à ocupação dos

tempos livres, os idosos, com a saída do mercado de trabalho, vêm-se confrontados com tempo disponível, pois estão livres das obrigações familiares e profissionais. Neste sentido, as Universidades da Terceira Idade assumem um papel importante na ocupação dos tempos livres dos idosos, de uma forma gratificante.

De acordo com as entrevistas realizadas, percebemos que um dos objectivos para se inscreverem nestas instituições, é de facto, obter novas aprendizagens. A produção do conhecimento é um processo contínuo e permanente. A aprendizagem constante pode retardar as consequências funcionais do processo de envelhecimento, na medida em que as pessoas que exercitam o processo de aprendizagem tendem a manter as suas faculdades mentais num nível óptimo. As universidades da Terceira Idade assumem um papel muito importante no envelhecimento dos indivíduos, visto que estas proporcionam aos seus alunos um processo educativo contínuo, ao longo do curso da vida, contribuindo, assim, para um envelhecimento activo e bem-sucedido. As UTIs constituem uma intervenção única e preponderante nos desafios colocados pela sociedade contemporânea constituindo simultaneamente um instrumento à aprendizagem.

Na idade da reforma os idosos estão muitas vezes expostos à solidão. Esta é uma experiência desagradável, que ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa não é satisfatória. Assim, a experiência de solidão pode incluir, ou a dor emocional da perda de um ser amado, ou um sentimento de exclusão ou de marginalidade de laços sociais (Monteiro & Neto, 2008). Os idosos inscrevem-se na Universidade Sénior com o objectivo de não se sentirem tão sós, convivendo com outras pessoas.

Deste modo, as Universidades da Terceira Idade desempenham um papel fundamental na sociedade, uma sociedade cada vez mais envelhecida mas onde, sem descartar a responsabilidade do Estado e das Autoridades, é possível descobrir formas de despertar nas pessoas mais velhas uma participação mais activa e consciente como cidadãos, pois longe de se apresentarem como alunos de atitude meramente passiva nas actividades lectivas que estas instituições proporcionam, os alunos são chamados a intervir (Almeida, 2012).

Em suma, as pessoas que frequentam a Universidade Sénior fazem-no pelo prazer que usufruem de actividades que frequentam, pelo convívio que permite desenvolver sentimentos de amizade e afinidade, pela actualização dos seus saberes, o que os capacita a interactuarem com as gerações mais novas de uma forma positiva, sentindo-se menos sós provavelmente (Monteiro & Neto, 2008).

A concretização deste trabalho, permitiu aprofundar, os conhecimentos sobre as Universidades da Terceira Idade. Em suma, as UTIs constituem uma resposta social pertinente e adequada aos diferentes desafios colocados pela sociedade do conhecimento considerando simultaneamente aspectos ligados à promoção do envelhecimento activo e da aprendizagem ao longo da vida.





## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



Aires, Luísa (2011). *Paradigma qualitativo e práticas de investigação educacional*. Lisboa: Universidade Aberta.

Alcobia, Liliana (2012). *Políticas locais para o envelhecimento activo*. Dissertação de Mestrado em Política Social apresentada à Universidade Técnica de Lisboa.

Almeida, Ana; & Maia, Eulalia (2010). Amizade, idoso e qualidade de vida: Revisão bibliográfica. *Psicologia em Estudo, Maringá*, 15 (4), 743-750.

Almeida, Marta (2012). *As Universidades da Terceira Idade: Novas aprendizagens ou centros de convívio*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação apresentada à Universidade Nova de Lisboa.

Bandeira, Mário (2012). *Dinâmicas demográficas e envelhecimento da população portuguesa: Evolução e perspectivas*. Projecto de Investigação. Lisboa: Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa

Barbosa, Elen; & Werba, Graziela (2010). Arteterapia e idosos institucionalizados: Uma experiência no tempo. *Conversas Interdisciplinares*. Ano 1, Vol.1.

Barraca, Rita (2007). *O Bem-Estar Subjectivo e as autopercepções no domínio físico em idosos dos 65 aos 74 Anos*. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto apresentada à Universidade de Coimbra.

Barreto, J. (2005). Envelhecimento e qualidade de vida: O desafio actual. *Sociologia*, 15, 289 -302.

Bento, António (2012). Investigação quantitativa e qualitativa: Dicotomia ou complementaridade?. *Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira)*, 64 (7), 40-43.

Berger, Louise. Poirier, Danielle (1995). *Pessoas Idosas. Uma abordagem global*. Lisboa. Lusodidacta.

Bissoli, Paula; & Cachioni, Meire (2011). Educação gerontológica: Breve intervenção em Centro de Convivência – dia e seus impactos nos profissionais. *Revista Kairós Gerontologia*, 14 (4), 143-164.

Cachioni, Meire; & Neri, Anita (2004). Educação e gerontologia: Desafios e oportunidades. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 1 (1), 99-115.

Caregnato, Rita; & Mutti, Regina (2006). Pesquisa qualitativa: Análise de discurso versus análise de conteúdo. *Texto Contexto Enfermagem*, 15 (4), 679-84.

Carmo, Hermano; & Ferreira, Manuela (2008). *Metodologia da Investigação: Guia para auto-aprendizagem* (2º Ed.). Lisboa: Universidade Aberta.

Carneiro, Roberto (2012). *O envelhecimento da população: Dependência, ativação e qualidade*. Lisboa. Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa. Universidade Católica Portuguesa.

CCE (2002). Comunicação da Comissão ao Conselho e ao Parlamento Europeu – Resposta da Europa ao Envelhecimento da População Mundial Promover o Progresso – Económico e Social num Mundo em Envelhecimento

CCE (2009). *Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões. Gerir o Impacto do Envelhecimento da População na UE. Relatório sobre o Envelhecimento Demográfico 2009*. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.

Coutinho, Clara (2013). *Metodologia de investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.

Cruz, Paula. (2009). *Envelhecimento Activo*. Porto: Rede Europeia Anti-Pobreza.

Custódio, Carla (2008). *Representações e vivências da sexualidade no idoso institucionalizado*. Lisboa. Universidade Aberta.

Custódio, Carla Maria (2008). *Representações e vivências da sexualidade no idoso institucionalizado*. Tese de Mestrado em Comunicação e Saúde apresentada à Universidade Aberta de Lisboa.

Davim, Rejane; Dantas, Susana; Lima, Vilma; & Lima, Jucimar (2003). O lazer diário como factor de qualidade de vida: O que pensa um grupo da terceira Idade, *Maringá*, 12 (1), 19-24.

Departamento de Estatísticas Censitárias e da População (2002). O envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas. *Revista de Estudos Demográficos*, 2.º Semestre de 2002, p. 185 - 208

Dias, Viviane; & Schwartz, Gisele (2002). O Idoso e a sua concepção de Lazer. *Revista Kinesis*, 78-186.

Dumazedier, Joffre. (1976). *Lazer cultura popular*. São Paulo: Perspectiva.

Fernandes, Ana Alexandre; & Botelho, Maria Amália (2007). Envelhecer activo, envelhecer saudável: O grande desafio. *Fórum Sociológico*, 17 (2), 11-16.

Fernandes, Ana (1997). *Velhice e sociedade*. Oeiras: Celta.

Fernandes, Purificação (2000). *A depressão no idoso*. Coimbra: Quarteto Editora.

Fernandes, Sabrina; Guimarães, Adriana; Simas, Joseani; Machado, Zenite; & Soares, Amanda (2011). Motivos de adesão e de permanência ao programa da Universidade Aberta à maturidade do CEFID/UDES.V. *Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento*, 16 (1), 97-110.

Ferreira, Cecília (2009). *Envelhecimento e lazer: Um caminho para a qualidade de vida*. Dissertação de Mestrado em Saúde Pública apresentada à Universidade de Coimbra.

Fonseca, António (2008). Envelhecimento bem sucedido. *Revista Rediteia*, 41, 20-21.

Fragoso, Vítor (2012). Gerontologia Educativa e promoção do envelhecimento ativo. In Cláudia Moura (Org.), *Processos e estratégias do envelhecimento*, (pp. 165- 177). Euedito.

Freitas, Marisa (2011). *O tempo livre dos idosos do concelho de Oliveira do Bairro*. Dissertação de Mestrado em Lazer e Desenvolvimento Local apresentada à Universidade de Coimbra.

Gohn, Maria da Glória (2006). *Educação não-formal na pedagogia social*. 1 Congresso Internacional da Pedagogia Social. Universidade de São Paulo.

Gohn, Maria da Glória (2006). Educação não-formal, participação da sociedade civil e estruturas colegiadas nas escolas. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 14 (50).

Gonçalves, Cidália (2010). *Sabedoria e educação: Um estudo com adultos da Universidade Sénior*. Dissertação de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária apresentada à Universidade de Coimbra.

Gutierrez, Luis (2001). *Lazer e prazer: Questões metodológicas e alternativas políticas*. Campinas: Autores Associados.

Instituto Nacional de Estatística (2012). *Censos 2011. Resultados Definitivos – Portugal*. Lisboa: INE.

Instituto Nacional de Estatística (2013). *Estatísticas Demográficas 2011*. Lisboa: INE.

Irigaray, Tatiana; & Schneider, Rodolfo (2008). Participação de idosas em uma universidade da terceira idade: Motivos e mudanças ocorridas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24 (2), 211-216.

Jacob, Luís (2007). Universidades da Terceira Idade, uma terapêutica sénior. In José Pereira, Manuel Vieitis, & Marcelino Lopes (Eds.),  *Animação, Artes e Terapias* (pp. 273-277). Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

Jacob, Luís (s.d). *As Universidades da Terceira Idade: Um exemplo de educação para adultos*. Associação Rede de Universidades da Terceira Idade.

Jacob, Luís; & Fernandes, Hélder. (2011). *Ideia para o envelhecimento activo*. Almeirim: RUTIS.

Lima, Ângela; Silva, Henrique; & Galhardoni, Ricardo (2008). Envelhecimento bem-sucedido: Trajectórias de um constructo e novas fronteiras. *Comunicação, Saúde Educação*, 12 (27), 795-807.

Lima, Margarida. (2010). *Envelhecimento(s). Estado da arte*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Lima, Marcelo (2001). A gestão da experiência de envelhecer em um programa para a terceira idade: a UNATI/UERJ. In Renato Veras (Org.), *Velhice numa perspectiva de futuro saudável* (pp. 33-98). Rio de Janeiro: UnATI – UERJ.

Magalhães, Emília. (2011). O Envelhecimento activo: Uma perspectiva psicossocial. In Luís Jacob, & Hélder Fernandes (2011). *Ideias para um envelhecimento activo*. Almeirim. Associação Rede de Universidades da Terceira Idade.

Marcellino, Nelson (1995). *Lazer: formação e atuação profissional*. Campinas: Papirus.

Marcellino, Nelson. (2000). *Lazer e educação* (6ª Ed.). Campinas: Papirus.

Marcellino, Nelson. (2006.) *Estudos do Lazer: Uma introdução*. Campinas: Autores Associativos.



Martínez, Elena (2001). La necesidad de confrontación para el enriquecimiento mutuo: Entre la Gerontología Educativa y la Gerontagogía. *Pedagogia Social, Revista Interuniversitaria*, (8), 135-159.

Martins, Rosa (2010). Os idosos e as actividades de lazer. *Millenium, Revista do IPV*, (38), 243-251.

Melo, Victor; & Junior, Edmundo (2003). *Introdução ao lazer*. Manole. Barueri.

Menoia, Thelma (2000). *Lazer: História, conceitos e definições*. Monografia apresentada à Universidade Estadual de Campinas.

Monteiro, Helena; & Neto, Félix (2008). *Universidades da terceira idade: Da solidão aos motivos para sua frequência*. Porto: Livypsic.

Moraes, Roque (1999). Análise de conteúdo. *Revista Educação*, 22 (37), 7-32.

Neto, Arthur (s.d). Educação pró-reforma: A caminho do envelhecimento saudável. In, Jader Alves, & Arthur Neto (Orgs.), *Decisão: Percursos e contextos*. Euedito.

OMS (2005). *Envelhecimento activo: Uma política de Saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

Ordenez, Tiago; & Cachioni, Meire (2009). Universidade aberta à terceira idade: A experiência da Escola de Artes, Ciências e Humanidades. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. 6 (1), 74-86.

Osório, Augustín; & Pinto, Fernando (2007). *As pessoas idosas*. Lisboa: Instituto Piaget.

Pereira, Cláudia (2010). *O contributo das TIC para a qualidade de vida de pessoas idosas*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Aveiro.

Pinto, Maria da Graça (2003). As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Das origens aos novos desafios do futuro. *Línguas e Literaturas, Revista da Faculdade de Letras*, 20 (2), 467-478.

Pinto, Maria da Graça (2008). *Da Aprendizagem ao Longo da Vida ou de o exemplo de uma relação ternária: Agora, antes e depois*. Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Cadernos de Apoio Pedagógico da FLUP.

Pinto, Paulo; Fernandes, Ana; & Botelho, Maria. (2007.) Envelhecimento activo e estilos de vida saudáveis: A actividade física. *Fórum Sociológico*, 17 (2), 43-51.

Ribeiro, Óscar; & Paúl, Constança (2011). *Manual de envelhecimento activo*. Lisboa. Lidel.

Rodrigues, Minéia. (2002). *O lazer e o idoso: Uma possibilidade de intervenção*. Pós Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo.

Rodrigues, Sónia (2008). Mitos e preconceitos da velhice. *Revista Rediteia*, 41, 21-22.

Rosa, Maria João (2012). *O envelhecimento da sociedade Portuguesa*. Lisboa: Ensaaios da Fundação.

Santos, Ana; Lima, Luísa; & Santos, Paula. (2009). Voluntariado e ansiedade perante a morte no idoso aposentado. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa, 74-84.

Schneider, Rodolfo; & Irigaray, Tatiana (2008). O envelhecimento na atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, 25 (4), 585-593.

Serafim, Filomena (2007). *Promoção do bem-estar global na população sénior - práticas de intervenção e desenvolvimento de actividades físicas*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação. Universidade do Algarve.

Silva, Luna (2008). Terceira Idade: nova identidade, reinvenção da velhice ou experiência geracional? *Physis: Revista da Saúde Colectiva*, 801-815.

Silva, Maria Ester (2006). *Se fosse tudo bem, a velhice era boa de enfrentar” Racionalidades Leigas sobre o Envelhecimento e Velhice – Um estudo de Norte de Portugal*. Tese de Doutoramento em Sociologia apresentada à Universidade Aberta de Lisboa.

Silva, Sara. Serrão, Carla (2009) Terceira Idade, educação e qualidade de vida. *Revista transdisciplinar de gerontologia*, 3 (1), 28-33.

Strauss, Anselm; & Corbin, Juliet (2009). *Pesquisa qualitativa: Técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada*. Porto Alegre: Artmed.

Teixeira, Ilka; & Neri, Anita (2008). Envelhecimento bem-sucedido: Uma meta no curso da vida. *Psicologia*, 81-94.

Teixeira, Liliana. (2010). *Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos: um estudo avaliativo exploratório e implementação-piloto de um programa de intervenção*. Dissertação de Mestrado em Psicologia apresentada à Universidade de Lisboa.

Teixeira, Solange (2007). Lazer e tempo livre na “terceira idade”: Potencialidades e limites no trabalho social com idosos. *Revista Kairós*, 10 (2), 169-188.

Trilla, Jaume (coord.) (2004). *Animação sociocultural: Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget.

Veloso, Esmeraldina (2000). *As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Contributos para uma caracterização*. IV Congresso Português de Sociologia. Coimbra.

Veloso, Esmeraldina. (2007) Contributos para a análise da emergência das Universidades da Terceira Idade em Portugal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. 41 (2), 233-258.

Webber, Francieli; & Celich, Kátia. (2007). As contribuições da Universidade Aberta para a terceira idade no envelhecimento saudável. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 12, 127-142.

## **ANEXOS**

## Análise do conteúdo

Categorias	Subcategorias	Indicadores	Unidades de Registo
<b>Ocupação dos tempos livres</b>	Família	Os tempos livres são dedicados aos cônjuges, filhos e aos netos.	<p>E1 (...) o meu dia, agora, diariamente, a maior parte é tratar do meu marido que está doente.</p> <p>E8. (...) tomo conta dos netos que agora tenho dois e preocupo-me muito com eles.</p> <p>E9. (...) agora, ultimamente para os netos, também ajudo os meus filhos, que teve uma criança ainda há poucos meses, e que vêm cá passar os fins de semana. Vou ajudando-os.</p> <p>E10. (...) dá-me prazer, estar com os filhos, fazer as nossas festinhas, porque em nossa casa qualquer um que se... que tenha anos ou no Natal, na Páscoa, sempre nos juntamos.</p> <p>E12. Olhe ocupo muito o meu tempo com os netos (...) de facto</p>

o tempo muito ocupado, ou com os netos. Agora a minha filha que é funcionária pública, com esta alteração de horários, mais um encargo que tenho com os netos, o meu genro é advogado, também tem um horário um bocadinho complicado. (...) O dia é muito pequenino, e por vezes, aquele nervoso miudinho que se passava quando se estava a trabalhar, e não se tinha tempo para se fazer as coisas, agora com tanto tempo livre ainda é pior. Tenho que ir a correr buscar os netos, um anda num infantário, outro na primária. De maneira que é também sempre a correr. Que normalmente é o tempo mais disponível, e a disponibilidade não é nenhuma.

E13. Eu tenho a minha mãe em minha casa que está completamente acamada. É complicado, embora tenha uma empregada, tenho pouca mobilidade. De manhã vou ficando por

		casa(...)
Amigos	O convívio com os amigos é uma forma de os idosos ocuparem o seu tempo livre.	<p>E7. (...) vou a casa das minhas amigas. E estamos um bocadinho na conversa (...)</p> <p>E8. Venho um bocadinho ao café conversar com as minhas amigas(...)</p> <p>E16. Vou muito até ao café com o meu marido e os meus amigos conversar um bocado.</p>
Lidas domésticas	O tempo livre é ocupado pelas obrigações domésticas.	<p>E3. Ora, infelizmente vivo sozinha. Portanto não tenho empregada, também não preciso, eu vou fazendo a minha limpeza, vou fazendo a minha vida(...)</p> <p>E8. (...) levanto-me de manhã, arranjo-me, trato algumas tarefas da casa, faço o almoço, almoço (...)</p> <p>E12. Eu tenho uma casa, uma vivenda, portanto tenho sempre muita coisa para fazer (...) A fazer aquelas que não teve tempo.</p>



		<p>Eu sou também uma pessoa que vou fazendo de tudo, tudo o que fosse de construção civil, desde que não implicasse coisas muito grandes, eu fazia. Tudo o que fosse de ferreiro eu fazia. Portanto, fazia quase tudo.</p> <p>E18. Trato da casa, à tarde venho para a universidade, à noite raramente saio, fico em casa a ver televisão.</p>
Novas tecnologias	O computador é uma forma de os idosos ocuparem o tempo, e um meio de aprendizagem.	<p>E11. Agora tenho o computador, vou pesquisar a ver se aprendo (...) meti-me no computador. O computador já sei, comprei um, já sei mais ou menos, é uma coisa interessante. É interessante no sentido de eu falar com a família que está toda em Lisboa. Falar com os primos, falar com a minha filha, com ela pouco falo no computador, é mandar-lhe umas rosas, com uns beijos. Para a minha neta a mesma coisa, com umas músicas, apreciar o que elas escrevem, porque ela também é uma pessoa muito</p>

espirituosa, ela também escreve umas frases muito bonitas. É uma coisa interessante para nós passarmos o tempo, é o que eu mais gosto.

E13. Nos computadores, responde a emails, normalmente facebook vou lá para ver quem mandou alguma coisa, mas não gosto.

E16. Faço muito tempo no computador, a ver programas (...)

E14. Eu não tenho tempos livres, já lhe disse. Computador, ler, (...)

E3. Vou a um lar, o lar do Carregal, estou lá uma hora semanalmente com os idosos (...) pertenço à catequese, é de voluntariado ao fim ao cabo. Também pertenço ao movimento da Mensagem de Fátima, vamos tendo algumas actividades, não é? E então no Lar, trabalho, já fez um ano em Abril. Vou todas

Voluntariado		as quartas-feiras (...)
	A participação voluntária da pessoa idosa em actividades comunitárias apresenta-se como uma mais-valia para esta e para a comunidade.	E6. (...) sou voluntária na Arte Nave. A Arte Nave que é para deficientes. Que há aqui em Moimenta da Beira.
		E11. Eu era voluntária no hospital de Lamego, depois quando adoeci, tive uma recaída, tirei um peito à anos, era nova, por isso é que deixei de trabalhar.
		E14. Pertença à cooping, onde faço voluntariado. Já fiz voluntariado no hospital (...)
		E15. Portanto pertenço a uma conferência de São Vicente de Paulo, onde já estou há vinte e nove anos. Um membro bastante activo, porque eu sou mesmo activa. Não sou passiva. Faço distribuições aos pobres duas vezes por semana, tendo alturas que são três. O pingo doce dá-nos alguns alimentos, o pão e tudo o que esteja a atingir o prazo de validade. E nós

		distribuímos aos nossos desfavorecidos.
Pertença a um grupo	Com a reforma, os idosos dispõem de mais tempo disponível, o que pode favorecer a participação em diferentes grupos e associações.	<p>E10. (...) eu sou Irmã de freira de São Francisco de Assis. Que é a minha actividade, que me dá gozo, que eu gosto, porque sou católica. (...) tenho as minhas reuniões como, como,... Um bocadinho responsável por São Francisco. Neste momento sou vice-ministra, e portanto dá um bocadinho mais de trabalho, e portanto, ajudar a ministra</p> <p>E13. Pertencço a uma liga amiga do Douro Património Mundial e estou a comandar uma comissão de educadores(...)</p>
		<p>E2. Neste momento faço parte a Universidade, só (...)</p> <p>E3. (...) com certeza já sabe que frequento a Universidade Sénior (...) pertenço à Universidade Sénior e então temos várias actividades. Ora, eu frequento as aulas de Lavorés,</p>

<p>Universidade Sénior</p>	<p>É com a Universidade Sénior que os idosos ocupam uma grande parte do seu tempo disponível.</p>	<p>Teatro, Coro, Português e Cavaquinhos. Portanto, tenho o meu tempo ocupado. Faço parte da Direcção. Também quando posso, há duas horas por semana que a sede está aberta, também procuro estar. Tenho o tempo bem cheio. Eu às vezes digo que não tenho tempo de pensar que vivo sozinha.</p> <p>E4. na Universidade, vou às aulas de Canto Coral, vou às aulas de Aeróbica. Aeróbica, Teatro, Coro, Cavaquinho e Tuna.</p> <p>E10. . Além disso, frequento aqui a Universidade, porque me dá prazer, porque tenho aqui aquilo que eu gosto. (...) É a minha vida preenchida desta maneira.</p> <p>E11. (...) e agora venho para a Universidade, para os cursos de teatro, porque eu andei a aprender pintura em porcelana muitos anos (...)</p> <p>E12. E depois é a universidade, que gosto de facto. Ainda hoje</p>
--------------------------------	---	---

de manhã tive uma cadeira que me lembrei de coisas que estudei talvez no primeiro e segundo ano, que será actualmente o 5.º e 6.º ano. Algumas coisas já tinham varrido, e que é bom vir ao de cima. Temos sempre a aprender. (...) Mas depois enveredei aqui para a universidade, achava que era uma forma de valorização pessoal e eu gosto muito.

E13. Ao fim de almoço tenho que vir para aqui quase todos os dias, porque agora estou eu à frente da Universidade. É preciso fazer horários, é preciso falar com as pessoas, é preciso desfazer horários, é preciso fazer contactos com as pessoas, com instituições que nos cedem funcionários para virem dar aulas, como o Museu de Lamego, que temos dois funcionários que vêm cá dar aulas. E portanto, tenho que ir falar com o director, tenho que ir falar à câmara porque as instalações são

		cedidas pela câmara há mais ou menos um ano.
		E14. Os meus tempos livres são ocupados aqui na Universidade, venho às aulas.
		E16. Eu habitualmente dedico muito tempo à Universidade Sénior. Normalmente só frequento aquilo que de facto me dá prazer.
Descanso	A idade da reforma é encarada como a idade privilegiada para a pessoa descansar.	E11. (...) se me quiser deitar um bocadinho, deito-me um bocadinho para descansar as pernas, como a televisão não tem nada de jeito, muitas vezes adormeço.
Artes	Com a reforma os idosos têm tempo disponível para se dedicar a algo que lhe dê prazer.	E5. Portanto, é na pintura, (...) E11. Pintar. Antigamente era coser, gostava de fazer costuras (...). Gosto muito de pintar. Então pinto aguarela, pinto a óleo a porcelana. Foram dez anos que eu aprendi, portanto, fazia

		<p>aquilo com uma facilidade estrondosa. A aguarela, gosto de pintar a aguarela, já há algum tempo que não pinto (...)</p> <p>E14. Gosto muito de pintura, pinto aguarela, pinto óleo, pintura em arte sacra, e essas coisas todas. E depois, os meus tempos livres, os momentos que me restam eu vou para a quinta e lá ando.</p>
Desporto	Manter um estilo de vida activo e saudável ajuda a que a pessoa tenha um envelhecimento bem-sucedido.	<p>E12. Também faço natação uma vez por semana. Joguei durante muitos anos futebol, até que deixei por causa de um problema de uma anca. Fui jogador federado. Quem jogou durante trinta e tal anos futebol, tem que fazer alguma coisa.</p> <p>E14. O meu dia, olhe, é muito, muito ocupado. Tenho sempre muito que fazer. Ainda hoje por exemplo, tenho sempre muito que fazer, tive ginástica, agora à tarde venho para aqui.</p>
Trabalhos	Os trabalhos manuais é	E13. (...) quando estou mais irritada faço coisas de mão,



manuais	uma forma de distração.	quando estou mais nervosa com a minha mãe faço croché, faço pegas para a cozinha, e não é preciso pensar, não é? Ou tricô para bebés.
Leitura e Escrita	As pessoas idosas gostam de se cultivar.	<p>E2. Ouço música, dou um passeio, leio bastante, como está a ver (...)</p> <p>E8. (...) ando a pé, tomo conta dos netos, leio, vejo televisão, nem vejo muito. Só mais à noite. Gosto muito de música, cantar, e pronto, passear.</p> <p>E13. (...) leio, escrevo alguns textos científicos(...)</p> <p>E18. Os tempos livres leio, quando não venho para a universidade durante a semana vejo televisão, pouco saio de casa.</p>
Jardinagem	A jardinagem é um meio para as pessoas	<p>E6. (...) faço jardinagem, e ... faço jardinagem (...)</p> <p>E9. (...) começo na Jardinagem, trabalho, também, numa</p>

		ocuparem o seu tempo livre.	<p>hortinha que tenho (...)</p> <p>E17. Não tenho tempos livres. O tempo não me chega para aquilo que eu quero fazer. Jardinar, tratar das minhas plantas. Não tenho tempos livres. Há pessoas que se incomodam muito, porque estão sozinhas, eu não tenho esse problema, graças a Deus.</p>
<b>Conhecimento da Universidade da Terceira Idade</b>	Comissão Instaladora	Alguns idosos criaram a Universidade Sénior, para ajudar outras pessoas a ocupar o seu tempo livre.	<p>E1. Pertencço à Universidade Sénior de Moimenta da Beira, a qual foi fundada por mim.</p> <p>E9. Eu fiz parte do do, da comissão instaladora. E portanto, organizamos o início da Universidade, fizemos estatutos, elegeu-se a primeira, a primeira direcção que esteve três anos (...)</p>
	Amigos	Através dos amigos e conhecidos, os idosos	E3. A fundadora é minha colega, vive na minha avenida, encontramo-nos de vez em quando, e lembro-me um dia viu-me

<p>tiveram conhecimento da Universidade Sénior.</p>	<p>ali pela varanda, ou coisa, subiu e foi mesmo ali que disse que andava a pensar nisto assim, assim. Que estavam a dar os primeiros passos. Portanto, foi com muita alegria. Acho que é bom a gente conviver. Portanto, não é tudo totalmente bom, porque há muita gente, uns pensam de uma maneira, outros pensam de outra e às vezes dá para a gente vir para casa mais aborrecida do que sai, mas há outros dias que compensam.</p> <p>E4. Através da minha colega Maria José que me falou sobre esse assunto. E eu aderi logo. Fui das primeiras a inscrever-me.</p> <p>E5. Através dos colegas, não é. Da Maria José (...)</p> <p>E6. No grupo de colegas aqui no café.</p> <p>E7. Através de colegas, aqui no café. Foi logo das primeiras (...)</p> <p>E8. Soube pela Maria José, que foi ela que me telefonou e que</p>
---	---

me disse o que era a Universidade Sénior. Até nos pediu a participação, na altura, logo no início, para fazer parte da direcção (...)

E11. Exactamente, eu já andava a aprender a pintar na porcelana, e uma senhora que já faleceu, e era muito minha amiga, disse-me. Por acaso havia uma exposição, eu ia a passar e ela disse-me: anda ver a exposição. E vi coisas interessantes, aguarelas, certos tipos de trabalhos que faziam, alguns que não cheguei a fazer. Alguns fiz, outros não. Então fui. Gostei muito e lá andar nessa época, passava-se muito bem. Era diferente. Tínhamos todas as quintas-feiras um lanche. Gostei muito desde essa época, e desde essa época que tenho andado sempre.

E14. Ora bem, eu já sou das mais velhas aqui na Universidade, portanto já foi há alguns anos que uma senhora minha amiga

<p>que me convidou, ainda não eram aqui estas instalações, e eu praticamente aceitei. Gostei do ambiente, gostei das amigas, das colegas, gostei de tudo. E cá fiquei, e cá me encontro.</p> <p>E18. Tenho impressão, que foi logo no início da abertura da universidade, não sei se foi em 98. Uma senhora do prédio onde eu moro perguntou-me se eu não queria vir para a universidade, e eu disse: logo que não haja nem provas nem exames não me importo. Vim, e estou muito satisfeita, porque, sobretudo porque gostava muito de aguarela e sempre soube que havia a disciplina de aguarela, e portanto fiquei satisfeita.</p>		
Convite	As pessoas idosas começaram a frequentar a Universidade Sénior, porque foram convidadas	<p>E2. Foi um convite que me fizeram. Foi criado nesse ano, depois eu estava reformado, lembraram-se de mim. Surgiu o convite, e eu fui para a Universidade.</p> <p>E10. De facto, fui convidada, na altura, salvo erro, pela Doutora</p>

---

por membros da  
direcção.

Hermínia. Pela doutora Hermínia e por uma amiga que já cá estava, que tinha sido minha colega, que infelizmente já morreu. Um bocadinho mais jovem que eu, mas infelizmente já morreu. Foi minha colega no Colégio Imaculada Conceição. E ela disse, oh Edite anda, anda, anda. E eu fui.

E13. a anterior directora, pediu quando eu me aposentei, ela pediu para ver se eu entrava para a lista para eu depois a render.

E15. Já desde o princípio da fundação da Universidade, que a senhora Margarida, que foi a senhora que fundou a universidade, mas eu tinha o meu marido. O meu marido era mais velho que eu 12 anos, e sempre muito sobre a orientação do que o meu marido queria que fosse feito. Primeiro, eu não tinha grande disponibilidade, porque tinha o estabelecimento, a minha casa, os filhos, os sogros. (...)\_Os meus não eram

---

---

constantes, cada vez que ele me ia cumprimentar no estabelecimento. Eu dava sempre a mesma resposta, quando tiver disponibilidade. Tinha a minha vida muito preenchida. Tinha os meus sogros, a minha mãe, o meu marido, os meus filhos. Há três anos o meu marido faleceu, e eu um ano depois quis comprar um computador. E eu disse que não era tarde nem cedo.

Meios de  
comunicação

Através dos meios de  
comunicação que  
divulgam a Universidade  
Sénior, os idosos  
obtiveram conhecimento  
desta.

E17. Tive conhecimento pela rádio, eu não sou e cá de Lamego, moro cá, mas pronto. Eu ouvi falar, procurei na lista telefónica, não existia porque não tinha número fixo. Uma vez vim aqui à biblioteca municipal, não sei porque razão, a menina que estava lá disse-me que estava lá o senhor reitor, falei com ele, perguntei-lhe onde era. E inscrevi-me. Estou aqui há dez anos.

<b>Expectativas dos idosos em relação às UTI's</b>	Ocupação dos tempos livres	Os idosos começaram a frequentar a Universidade Sénior, pois, necessitavam de ocupar os seus tempos livres e de estabelecer laços sociais	<p>E1. (...) eu sabia que havia pessoas que gostavam de ocupar os seus tempos livres, assim como eu na altura. Que, pronto... gostavam de trabalhar e fazer alguma coisa e viver em conjunto. Havia muita gente que nem saía de casa... Eu esperava que houvesse um... um... relacionamento entre todos, que todos gostassem de frequentar... retirar as pessoas do isolamento, e que fossemos conviver.</p> <p>E2. Já se sabe que a Universidade, dão-lhe o nome de Universidade, mas esta não tem o carácter de, de, qualquer formação pedagógica ou coisa assim. Seria para passar o tempo e colaborar com os colegas, e também sou professor de informática na Universidade</p> <p>E4.(...) ocupar mais os tempos livres, não estar tanto tempo parada, porque na sou pessoa para estar muito sentada no sofá</p>
--	----------------------------	---	---



---

(...)

E10. Era um bocadinho diferente. Eu estava a pensar que não iria me iria adaptar muito, visto que eu também sou um muito forte. Portanto gosto de conquistar, gosto de... gosto de fazer de tudo um pouco, não é? E eu não estava integrada nisto, e estava a pensar que fosse um bocado monótono. Mas não, não é. É muito bom. Para mim, para mim é muito bom porque eu saio de tarde, não é? Tomo o meu cafezinho, venho até aqui, converso, faço o que tenho a fazer. Quando tenho aulas, venho às aulas, quando não tenho, não. (...) às vezes só vou para casa às sete da noite. Porque quando não tenho essas actividades, também tenho um outro programa, que faço parte da trança, que é um espectáculo (...) é um, são aulas de dança que temos no

---

		Teatro Ribeiro Conceição, e que me inscrevi. (...) Para mim enche-me.
Aprendizagem	A Universidade Sénior é vista como um meio de aprendizagem.	<p>E6. (...) era tentar realizar actividades que eu gostava, como o coro, a música, a aeróbica e essas actividades</p> <p>E8. Esperava fazer mais ou menos aquilo que faço, praticar um bocado de informática, sabia pouco. Dedicar-me ao canto, gosto muito de cantar. A aeróbica, também faço sempre. E pronto. Também tenho andado em Inglês (...)</p> <p>E11. Sabia que havia um senhor que dava aguarela, e eu aguarela não sabia a técnica da aguarela, e então, havia uma senhora que já faleceu que me disse, venha, venha, e eu vim. E gosto destas aulas. Gosto muito destas aulas, e a gente convive um bocadinho, sair de casa (...) aprender aguarela. Era só. Para aprender aguarela. Ou ginástica, ou certas coisas. Ah, e também</p>

fui para a música, porque também gostava de cantar, e também faço parte do grupo coral. Gosto muito de cantar, embora a minha voz já não seja o que era, e era o que eu gostava de aprender e que não temos.

E12. As expectativas que eu tinha estão a ser realizadas. Portanto, não esperava mais. Vou-lhe dizer uma coisa, até ultrapassou um bocadinho as minhas expectativas por isto, porque é assim. Não sei se é possível assim dizê-lo. Porque, Universidade Sénior, Sénior em si dá a entender que é para os velhotes. E se calhar neste momento até é para as pessoas de mais idade, porque acho que os jovens aqui também aprendiam. Jovens, pessoas com mais idade, sei lá, quarenta e cinco, cinquenta, que ainda tivessem no activo, poderiam aprender alguma coisa. Julgo que sim, porque eu também estudei.

Portanto muitos jovens que aí andam e que pensam que já sabem tudo, se calhar ainda tinham algumas coisas para aprender. Não tenho dúvidas disso. Além da experiência das pessoas mais velhas, ainda hoje de manhã uma pessoa mais velha que eu, falou das experiências dela que eu já não tive. Comer à volta da lareira, como se lavava a loiça, não era meter na máquina e estava resolvido, não é? São experiências que são interessantes e que estão mais que ultrapassadas. A vida não é um mar de rosas, e que se tivesses passado por certas coisas estavam mais preparados para a vida.

E13. Gostaria de aprender as bainhas abertas, que são uma disciplina. De resto gosto muito daquelas que estão ligadas à história, e aquelas que estão ligadas a Lamego. E no fundo são aquelas que eu frequento. Um entretém, no fundo é isso.

E15. Vim por causa da informática. Porque tinha uma vez por semana. Eu vim com uma pessoa amiga que estava cá há muito tempo, e não costumava vir. Mas agora vem, porque eu sou um estímulo para qualquer pessoa. (...) Quero começar a frequentar o Inglês, só que está numa fase mais adiantada. A Dra. Maria João disse que este ano iríamos começar com o básico, já temos um grupo que queria entrar. Mas não é possível, temos um horário sobrelotado. Continuo à espera. Mas vamos conseguir. Tenho vindo a todas as disciplinas que me inscrevi.

E16. E além disso, outras coisas, que quando trabalhava não tinha tempo para fazer. Eu gosto muito da pintura, gosto muito de aguarela e enquanto não trabalhava não tinha tempo de

		fazer. Então aí encontrei tempo para fazer.
		E17. Uma pessoa vem para aqui para se distrair, para relembrar alguma coisa, ou aprender.
		E18. (...) obter mais conhecimentos, que não obtive porque não tive mais estudos (...)
Combater a solidão	As Universidades Seniores são uma forma de ocupar os tempos livres, e consequentemente, combater a solidão.	E14. Eu quando vim para a Universidade, vinha para passar os meus tempos, para me deixar da solidão, pois sou uma pessoa viúva, tenho três filhos, eles estão todos a trabalhar. E eu gosto muito de ajudar, gosto muito de participar, participo em quase todas as actividades, ajudo, e faço outras coisas que posso.
Convívio	O convívio é	E11. (...) só venho aqui a coisas que me interessam, e tal. A gente conversa um bocadinho, convivemos, as velhotas umas

	fundamental para combater a solidão.	com as outras, umas são mais rabugentas, outras são menos. São feitos diferentes.
Envelhecimento Activo	As expectativas quando se inscreveram na Universidade Sénior eram continuar a ter um envelhecimento activo.	E1. Eu senti-me não reformada. Senti-me activa na mesma (...) E16. Procuro ter uma vida activa. Não procuro estar no meu canto. Tenho o meu dia sempre muito variado. (...) As expectativas é não deixar, é de ter uma mente activa e não esquecer aquilo que ao longo da vida aprendemos.
Realização Pessoal	A Universidade da Terceira Idade é encarada como uma forma de realização pessoal.	E4. (...) e portanto, era a maneira de eu realizar certos sonhos que em (...) Durante o tempo em que estive a trabalhar não tive. (...) Foi uma maneira de me realizar, depois da reforma. Coisas que não fiz quando estava a trabalhar.
	O objectivo de vir para a	E5. Elas vieram-me logo convidar para dar aulas, portanto, foi

	Dar aulas na Universidade Sénior	Universidade Sénior era de dar aulas e ensinar algo de novo.	esse o meu objectivo, dar aulas aos colegas que lá frequentam. Eu já quando fui para lá, já foi mesmo com esse objectivo, de dar aulas. E13. (...) as minhas expectativas era de dar aulas.
	Êxito da Universidade	Contribuir para a Universidade tivesse êxito.	E9. Esperava colaborar para que a Universidade tivesse êxito e melhorasse cada vez mais, dentro do que se pode fazer, dentro de uma Vila como é Moimenta (...) contar com muitas dificuldades, poucos apoios, mas pronto, enquanto se conseguir ir mantendo a Universidade de pé, já não é mau.
<b>Mudanças ocorridas</b>	Novos conhecimentos	Universidade Sénior proporcionou novos conhecimentos aos idosos.	E9. A frequência das aulas, a inserção nos grupos, principalmente nos grupos corais. Nós temos três. Eu faço parte também deles. Dou a minha colaboração nessas coisas. Nas aulas de informática. Praticamente é isso. E11. Aprendi aguarela, o professor foi excepcional. Já não dá



---

aulas aqui. Era uma pessoa que era realmente fantástica. (...)

Ele foi uma pessoa que me ensinou, apesar de eu saber pintar em porcelanas, ele ensinou-me as técnicas e as perspectivas. Ele ensinou-me a não ter medo de pintar.

E13. Uma das aprendizagens que eu fiz nos anos anteriores na disciplina riqueza museológica de Lamego, este ano a disciplina chama-se a riqueza patrimonial de Lamego. (...)

Essas visitas ao museu foram uma forma diferente de ver o museu. Têm sido aulas muito interessantes, que eu não tinha pachorra para ler. Sobretudo aí tem sido muito bom. São aulas engraçadas, perspectivas diferentes, de pessoas que eu conheço há muito tempo, e que não as conhecia nessa perspectiva de professor, ou de conhecedor de uma determinada época.

E18. Tenho os meus tempos mais ocupados, porque

---

---

		antigamente passava as tardes a fazer o meu croché que não tinha mais nada que fazer, e assim vim para a universidade, estou mais distraída, tenho as colegas, converso, e aprendo mais, tenho mais conhecimentos.
Conhecimento de novas pessoas	A Universidade da Terceira Idade contribuiu para que os idosos conhecessem novas pessoas.	<p>E3. (...) arranjei novos conhecimentos, portanto, a maioria são colegas, mas há outras pessoas que não são. Portanto, que eu não conhecia e de quem gosto</p> <p>E4. Contactar, contactar com mais pessoas. Pessoas que não conhecia, porque é uma Universidade que não é homogénea, é heterogénea, portanto, há professores, pessoas formadas, como há pessoas também agricultores, que estão na Terceira Idade. Portanto, isso é bom.</p> <p>E6. Mudou para melhor, quer dizer, porque tenho mais actividades e sou mais socialmente mais integrada por colegas e</p>

---

não custa a passar o tempo. Às vezes nem chega para o que eu quero.

E8. Um bocadinho mais de... acho que, acho que já consegui, talvez, de ter mais um bocadinho de amor ao próximo e dos nos preocuparmos mais com os outros. Há pessoas que realmente são um exemplo de coragem, de alegria, muito mais velhas que eu e com uma força fora de série. É isso que nos ajuda.

E10. Tenho mais convivência, não é. Porque quando eu vim de lá, aqui não conhecia quase ninguém.

E15. Pouco, como já lhe disse, eu tenho o meu estabelecimento aberto. Mas gosto, gosto desta convivência.

E16. (...) talvez nos dá uma certa liberdade, o convívio é fundamental. Mas sinto-me realizada porque eu aqui frequento o que quero, faço o que quero e ninguém me pede

			responsabilidades.
<b>Motivações para frequentar a UTI</b>	Contacto com pessoas	O contacto com pessoas novas foi uma razão para que os idosos frequentassem a Universidade Sénior.	E4. (...) para não ficar tão parada em casa, porque pensava que um velho em casa acaba de endoudecer, porque não contacta com ninguém, a televisão também não é um chamativo de primeira ordem, de primeira necessidade, e pela simples razão de que, saindo de casa e ir para a Universidade obriga-me a ir, a sair de casa, contactar com outras pessoas e não estar parada a olhar para mim e para o meu marido.
			E6 Acho uma ótima ideia porque... é uma maneira de a gente contactar com as colegas e passar um bocado de tempo livre, (...)
			E7. Foi o encontro com colegas, o convívio, os passeios. E as actividades que podemos realizar (...)
			E11. E depois também gostei do convívio, das pessoas que lá

		andavam, muitas delas já não existem. Gostava realmente do convívio.
		E14. E14. Foi eu não estar sozinha em casa, (...)
		E17. O facto de estar com as pessoas. Antes ia muitas vezes à APITIL, estava um bocadinho com os idosos. Mas ali não se passa mais nada. Aquilo ali também não era o meu estilo.
Ocupação dos tempos livres	A Universidade Sénior foi uma forma de ocupar os tempos livres.	<p>E2. (...) uma ocupação, e tentar, e tentar ajudar colegas e e conhecer o programa em si, da Universidade. Ouvia falar em Universidades Seniores, e também foi o que me levou a ir para a Universidade.</p> <p>E3. (...) eu era para ter o tempo mais ocupado (...)</p> <p>E6. (...) e também, fazer certas actividades que eu gosto como o Coro, a Tuna, a Aeróbica (...) Era para me distrair e para ajudar a ocupar um bocado o tempo livre. Eu tinha sempre em</p>

casa, há sempre que fazer e faço um bocadinho de jardinagem, mas também estou mais em contacto com as pessoas e também, e também para dar uns passeios.

E8. (...) de ocupar um bocado o tempo, em coisas assim mais sérias e não tão supérfluas. Coisas que me dessem algo.

E10. (...) talvez sair um bocadinho mais de casa, porque os filhos estão todos, têm todas as suas funções, não é? Mesmo os que estão aqui em Lamego, tenho três, mas estão a trabalhar. Eu é que estou velha, eles estão jovens, estão a trabalhar, e portanto, e evidentemente quando os meus netos eram mais pequenos, eu ainda ia ficando em casa, e gostava que os netos vinham e tal. Agora já andam na Universidade, o mais novo, a mais nova tem 18 anos, e está agora na Universidade, portanto.

E16. (...) acho que todas as pessoas deviam frequentar uma

		universidade sénior porque faz bem, as pessoas distraem-se, conversam, convivem, e fogem muito do tempo de casa.
Aprendizagens Significativas	As pessoas idosas gostam de ocupar o seu tempo Em aprendizagens significativas e que trazem um sentimento de valorização pessoal.	<p>E3. (...) poder-me cultivar um bocadinho, não é? Acho que sim (...) eu não percebia nada de artes decorativas. (...) Mas, olhe, eu não percebia nada disto. Eu olhava para isto quando ela me ofereceu, e julguei que ela pintava cada pétala por sua vez, agora já sei dizer que não.</p> <p>E11. (...) foi realmente a aguarela. As minhas expectativas foi a aguarela. Nem foi passar o tempo, porque eu nessa altura, passava o tempo com outras coisas. Eu em casa nunca estava parada. Eu porque tinha costura para fazer, ou porque estava a pintar porcelana. Portanto foi por causa disso.</p> <p>E14. (...) para aprender. Nunca é tarde para aprender. E eu aprendo sempre com todas as coisas. Alguma coisa que eu não</p>

---

sei, eu dou uma atenção para isto me ficar aqui na memória.

E15. Como já lhe disse, informática. Foi a de todas a mais determinante na minha vida. Cismeiei que haveria de saber, não queria estar a perguntar, sou pouco de perguntas e não estava muito para perguntar. Para mim, foi o que me trouxe. Também tenho outras coisas aliciantes e que tenho frequentado. E que me têm enriquecido.

E16. As motivações, é precisamente fazer coisas novas. Sabe que quando trabalhamos, temos que criar os filhos, ter o trabalho de casa, não se tem tempo para nada. Só havia nas férias. Agora há tempo disponível. A pessoa procura aquilo que mais lhe interesse dá, frequenta o que mais gosta, é isso é fundamental.

E18. O facto de saber que iria aprender mais alguma coisa

---



---

		<p>levou-me a inscrever.</p> <p>E11. Foi a valorização pessoal. De facto aprende-se muito. De facto é uma valorização pessoal, não profissional, porque a valorização profissional já estava. Mas em termos pessoais, em termos de conquistação. Aprende-se muita coisa e principalmente a relembrar coisas que se calhar para nós já não existiam. Portanto, a mente humana também não consegue absorver tudo, não é? Há coisas que se esquecem. Sinto-me muitíssimo bem, a ponto de incentivar a minha mulher a vir. Este ano estamos a coordenar horários para que ela consiga vir também. Porque acredito que nunca é tarde para aprender.</p>
Combater a solidão	A Universidade da Terceira Idade contribui	<p>E1. Haver alegria por todas as pessoas idosas e as pessoas idosas não se sentirem tão isoladas nem tão sozinhas. Tirá-las do isolamento.</p>

---

		para que a pessoa não se sinta sozinha.	E3. Então, era ter uma vida mais activa, porque como já lhe disse, vivo sozinha e sabemos que a solidão é um bocadinho dura. Eu lembro-me, antes de ser catequista, porque só fui... já tinha sido muitos anos na minha terra, e aqui só fui depois da morte do meu marido. E eu sentava-me ali ao pé da janela, a trabalhar, não é? Com a televisão ligada. Portanto ouvia, como estava junto da janela, via quem passava, para não me sentir tão só. Portanto, quando podia fazia isso. Agora já não é preciso.
<b>O que mais gostam na Universidade Sénior</b>	Convívio	Os passeios são uma actividade que os idosos gostam, pelo convívio com os outros.	E2. os passeios, os passeios que acabam por ser os convívios (...) E4. O convívio, o convívio, os passeios. Fazemos alguns passeios. É isso. O convívio entre, entre vários alunos e os passeios que damos.

---

		E5. Os passeios, o convívio com todos. Portanto é isso que é aliciante (...)
		E6. É o contacto com as pessoas e os passeios (...)
		E3. O Convívio, quando ele é bom (...)
		E12. Eu convivo com as pessoas, e há algumas aulas que enchem as medidas.
		E15. Gosto da convivência, gosto desta forma de estar. Dou-me bem com toda a gente, gosto de ser eu mesma e não aparentar aquilo que não sou. Sou assim e quero continuar assim.
		E18. Gosto do convívio e da aprendizagem. Embora chegando a uma certa idade, a nossa memória já não é a mesma.
Bem-estar	As Universidades da Terceira idade	E8. Gosto muito de cantar, do canto e também da aeróbica, da ginástica, que acho que realmente, quer dizer, faz bem, faz-nos sentir bem. Faz-nos pôr bem, traz-nos, sei lá, boa disposição, e

---

		proporcionam bem-estar aos idosos	<p>a gente esquece-se de tudo, enquanto está li, a gente esquece os problemas da vida, que toda a gente tem, embora não tenha assim muitos</p> <p>O grupo coral gosto muito, temos um professor muito bom, um professor que cativa muito as pessoas. (...)Eu gosto de tudo.</p> <p>E9. Ocupação dos tempos livres, é passar um bocado divertido. Esquecer as amarguras da vida</p>
<b>O que menos gostam na Universidade Sénior</b>	<p>Conflitos Interpessoais</p>	<p>Existem personalidades diferentes, o que pode levar a desentendimentos.</p>	<p>E3. Porque há feitios muito diferentes, enquanto as pessoas são capazes de ceder e aceitar ideias de outros, há outras pessoas que parece que elas julgam que sabem tudo, só elas é que têm razão e às vezes é um bocadinho complicado, mas é natural. (...) é quando um fala daqui, outro dalém e a gente é muito difícil entender-se. Às vezes acontece. Parece mal, mas é verdade. Um puxa para aqui, outro puxa para além.</p>

---

E11. O que eu menos gosto é a falta de camaradagem entre as pessoas, não haver mais. As pessoas quando chegam a uma certa idade, ficam como as crianças. Às vezes há coisas que não gosto.

E4. (...) sabe que, como em todas as instituições há pessoas que se dão bem, outras que não se dão e há, realmente, às vezes leva e traz.

E5. o que menos gosto... é às vezes certas confusões (risos). Isso é que não gosto.

E8. Olhe o que menos gosto é muitas vezes um bocadinho de má-língua, que infelizmente ainda existe, e um bocadinho de de diz que disse, falar dos outros. Acho que isso, devíamos acabar

---

---

com isso, e ainda não acabou completamente.

E9. É às vezes certos desentendimentos, certas frustrações, certas... sei lá. Invejas, que às vezes aparecem.

E13. Que menos gosto é das intrigas. As pessoas gostam de vir e contar uma coisa, e depois vêm outras e contam outra. As intrigas próprias das pessoas de idade que assanham um bocadinho. As pessoas são difíceis de lidar com elas. O traz e leva e o envenena. Mas pronto, a gente tem que entender e dar um bocado de desconto. Porque as pessoas já têm uma certa idade. E às vezes trazem uma certa inimizade de lá de fora.

E15. Muitas vezes coisas que vejo, queixinhas. E isso incomoda-me. É isso que menos gosto. Muitas vezes há egoísmo de aceitar o que os outros fizeram, para quererem

---

---

		implementar as suas ideias. Isso se não forem estudado pode ser mal interpretado. Porque o que importa é o bem da comunidade e não o nosso bem próprio. Nós não podemos ser esquisitas.
Espaço	O espaço não é favorável.	E17. É do espaço. Gosto mais de lá estar a fora, temos um espaço tão bom lá fora. Não gosto dos tempos mortos, porque projecto uma coisa e depois não se realiza.